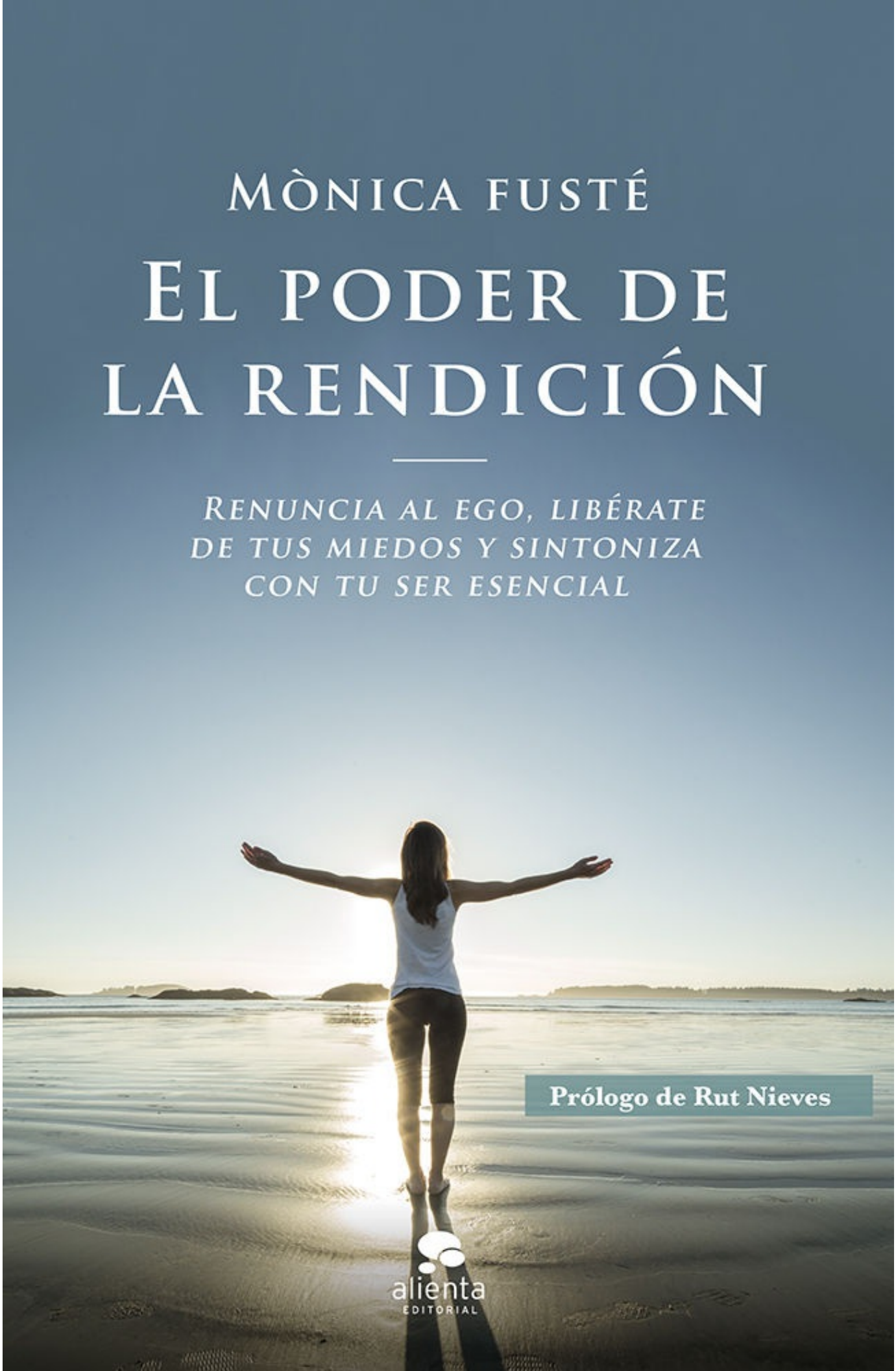
Mònica fusté
El poder de la rendición
Renuncia al ego, libérate de tus miedos y sintoniza con tu ser esencial
Prólogo de Rut Nieves
alienta
EDITORIAL

SINOPSIS

Hoy en día vivimos muy engañados, esclavizados con falsas ideas programadas que no cuestionamos y que nos roban la alegría de vivir. En este libro, Mònica Fusté, reconocida como una de las mejores coaches españolas, te invita a poner en duda todo lo que crees que es verdad para ayudarte a descubrir la fuente de paz y gozo permanentes.

El poder de la rendición te impulsará a experimentar un reajuste mental para que cambies tu percepción de la realidad y te quites la venda de los ojos. Te ayudará a salir de tu prisión mental, deshaciéndote de todo aquello que constituya un obstáculo para tu verdadera autorrealización.

Un libro para sintonizar con tu ser esencial, liberarte de la lucha interna y el control de una vez por todas, y alcanzar la paz y la plenitud total. Con él, expandirás tu conciencia y obtendrás un nivel superior de resultados en todas las áreas de tu vida. Sólo necesitas relajarte, disfrutar, confiar y leer con el corazón abierto.

Mònica Fusté

El poder de la rendición

Renuncia al ego,
libérate de tus miedos y
sintoniza con tu ser esencial

alienta
EDITORIAL

Dedicado a mi querida prima hermana, Cristina Fusté (Crisfu) que se fue demasiado pronto. Estés donde estés, te mando todo mi amor. Te echamos mucho de menos.

Gracias por ser la luz divina que ha inspirado este libro.

PRÓLOGO

El libro que tienes en tus manos en estos momentos es un tesoro lleno de poder y de sabiduría. Es un libro mágico y brillante, lleno de frases y citas sanadoras que, a medida que vayan calando en tu mente, la calmarán y la transformarán, trascendiendo sus limitaciones y permitiendo la manifestación de tus más elevados sueños.

Es un libro que te ayudará a comprenderte más aún, y a conectar con toda la paz, el amor y la alegría que residen dentro de ti.

Conocí a Mònica hace cuatro años aproximadamente, justo antes de que empezara la gran transformación personal que ha vivido y que describe en este libro. Para mí, ha sido un honor y un privilegio ser testigo de este gran cambio en ella, de este florecimiento desde el corazón, de este abrirse a la vida y rendirse al amor, permitiendo que la mente se ponga al servicio del corazón.

Y también ha sido un honor para mí que me pidiera escribir el prólogo de este libro. Mònica dice siempre que ella no ha hecho nada, que ha sido la Vida. Pero yo veo una gran valentía y fortaleza en ella, en ese permitir que la Vida se exprese a través de ella.

Una de las cosas que más me llamó la atención en ella cuando la conocí es que, además de ser muy trabajadora y disciplinada, también se permite disfrutar de la vida, se escucha y se da lo que necesita en cada momento. Para mí, este equilibrio es esencial y vital para disfrutar del precioso regalo que es la vida: vivir en equilibrio cielo y tierra, espíritu y materia, amando y agradeciendo ambos por igual.

Disfrutar plenamente de la vida requiere mucho valor. Valor, para mirar dentro de ti y ser muy consciente de cómo te has tratado hasta ahora. Despertarte del sueño del abuso, tal y como lo llama Mònica, requiere mucho valor. Valor, para ver tu sombra y para reconocer tu luz. En este proceso es necesaria mucha paciencia, cariño y perseverancia.

Realmente creo y siento que somos seres de luz habitando un cuerpo humano, y dependiendo de cuán condicionada esté nuestra mente, podemos ser más o menos conscientes de nuestra esencia divina o de nuestro yo esencial.

Después de explorar largo y tendido mi mente, de escucharme y de escuchar con atención a los demás, puedo decirte que todos tenemos pensamientos muy limitantes, muy locos y muy tóxicos en la cabeza que nos «venden» o nos muestran una imagen tan distorsionada de nosotros mismos, que poco o nada tiene que ver con la realidad.

Y hasta que no nos permitimos mirar dentro de nosotros y darnos cuenta de que son esos pensamientos los que nos limitan y generan nuestro sufrimiento; y que sólo son pensamientos, y la mayoría completamente falsos, no podemos conectar con la

verdadera luz y el amor que hay en nuestro interior, más allá de ellos.

Me ha encantado este libro porque está basado en una experiencia real y porque en él Mònica se ha atrevido a abrir su corazón y compartir su gran rendición. Y eso es lo que hace que este libro sea tan sanador, liberador y poderoso.

Si te atreves a leerlo hasta el final, la recompensa será tu libertad, tu libertad para disfrutar plenamente de tu vida y de la manifestación de tus sueños.

Te dejo que disfrutes plenamente de él, y que la vida y el amor que hay en él florezcan y den fruto también en ti.

Con amor,

RUT NIEVES
Autora de la trilogía de bestsellers *Cree en ti*

INTRODUCCIÓN

EL PODER DE LA RENDICIÓN

Cómo ser el creador de tu destino

¿QUÉ TE APORTARÁ ESTE LIBRO?

> Lo que más determina lo que experimentarás en el futuro es la calidad de tu conciencia en este momento.
>
> ECKHART TOLLE

Felicidad, gozo, éxtasis, libertad, paz, autorrealización y plenitud son algunas de las palabras que definen el estado mental que te aportará tu completa rendición del ego.

Querido lector, querida lectora: tú y yo somos lo mismo y, por lo tanto, eres al mismo tiempo el autor y el lector de esta obra. «Lo semejante atrae lo semejante.» Quiero ayudarte a dar un salto de conciencia para que descubras qué hay al otro lado de la orilla, más allá de la mente condicionada, lo que yo denomino la matrix mental o el juego de la dualidad. Te acompañaré a explorar lo desconocido (aquello que tanto tememos), compartiendo mi propia experiencia para inspirarte a experimentar por ti mismo.

Como menciona Eckhart Tolle, «la calidad de tu conciencia es lo que más determina tu destino», y esto es lo que encontrarás en *El poder de la rendición*: conciencia de calidad, que te ayudará a descubrir la fuente de paz y felicidad permanentes. Con esta expansión de tu conciencia, automáticamente obtendrás un nivel superior de resultados en todas las áreas de tu vida. Es inevitable. Sucede con facilidad y sin esfuerzo, ya que la realidad que vives es un fiel reflejo de tu estado interior. Ésta es una ley matemática, que nunca falla.

Rindiéndote, activarás el poder
de manifestar tu verdadero destino
(por paradójico que parezca).

Por favor, toma nota de esto (es muy importante): para rendirte, no tienes que involucrarte, luchar ni forzar nada. No debes transformarte en alguien mejor (quien tú eres es perfecto) ni ir a ninguna parte. Tampoco se requiere que te esfuerces o que te superes (todo esto son estrategias del ego para sobrevivir). Ya irás viendo a qué me refiero con vivir con facilidad y sin esfuerzo. Sólo necesitas relajarte, dejar ir, estar muy alerta, confiar y leer con el corazón abierto (hasta el final de este libro).

***El poder de la rendición* te llevará a otra dimensión,**
sin que tú «hagas» nada, como ha hecho conmigo.

Hoy día, los científicos cuánticos han demostrado que todo es energía. Este libro es energía. Tú y yo somos energía. Si te dejas contagiar por la energía radiante y amorosa que aquí encontrarás, actualizarás tu paradigma mental y empezarás a vivir una vida

superior. Si estás dispuesto a elevar tu vibración con el conocimiento experimentado, tu corazón se abrirá. Y con el corazón abierto, todo se expande de una forma exponencial.

Con la rendición, te liberarás de la lucha interna y el control de una vez por todas para vivir en paz y gozo permanentes.

Este libro representará el fin de tu sufrimiento para siempre. Tendrás la oportunidad de ver la vida desde otra óptica, para descubrir una capacidad oculta que todos tenemos (y no utilizamos), que nos permite disfrutarla con mayor intensidad. «Sólo la rendición puede darte lo que buscas en el amor», afirma Eckhart Tolle. (Si ahora no comprendes esta frase, no te preocupes. Te aseguro que cuando termines este libro, sabrás a lo que se refiere.)

Vivimos muy engañados, esclavizados con falsas ideas programadas que nos roban la alegría de vivir. Que algo sea universalmente aceptado como cierto no significa que lo sea. Podemos encontrar muchos ejemplos a lo largo de la historia que demuestran este hecho, como cuando se creía que la Tierra era plana o que el hombre descendía del mono. Luego se demostró que era falso. Hoy día, pasa lo mismo con muchas formas de pensar que no nos cuestionamos, y no nos damos ni cuenta. Así que voy a invitarte a que pongas en duda todo lo que crees que es verdad. Déjame hacerte una pregunta clave:

¿Y si todo lo que has creído hasta ahora fuera falso?

- ¿Y si la vida que conoces no es la «real»?
- ¿Y si la Verdad es lo opuesto a todo lo que has aprendido?
- ¿Te lo has planteado alguna vez?

El poder de la rendición te impulsará a experimentar un reajuste mental, para cambiar tu percepción de la realidad y quitarte la «venda» de los ojos. Voy a ayudarte a descubrir la falsedad del paradigma imperante con creencias socialmente aceptadas, que se dan por verdaderas y que están totalmente distorsionadas. La mayoría tenemos la mente oscurecida por limitaciones ficticias y somos esclavos de una forma de vivir que nos lleva a la infelicidad e insatisfacción crónica. Mi intención con este libro, es ayudarte a salir de la prisión mental, poniendo luz a lo falso para que puedes soltarlo. Se trata de deshacer todo aquello que constituye un obstáculo para tu verdadera liberación. «A medida que empiezas a andar fuera del camino, el camino aparece», escribía el gran poeta Rumi.

Espero que al terminar este libro, tengas una idea mucho más clara de quién eres realmente. Dicen que cuando más te conoces, más te encuentra tu destino. Así que prepárate para que tu verdadero destino se manifieste, sin que tengas que luchar por ello.

En el mundo interior, la libertad es el valor más elevado.

Y esto es lo que puedes esperar con la rendición:
una gran liberación.

Sueño en que salgas de una vez por todas de la matrix mental, en la que vivimos. Me gustaría que por fin reconozcas (fíjate que digo «reconocer», ya que es lo único que se requiere) el poder que tienes, y que tenemos todos sin excepción, de manifestar tus sueños, fluyendo en armonía con tu ser esencial y disfrutando de cada segundo como si fuera el último. Quiero que recuperes tu Libertad (en mayúsculas) y que vuelvas a vivir en el paraíso perdido. Tienes que saber que:

Es posible vivir feliz sin motivo alguno, independientemente
de tus circunstancias.
Sólo tienes que atreverte a ir más allá de la mente.

Y esto es lo que haremos juntos aquí. Lo iremos viendo, poco a poco. Voy a compartir contigo mi propia experiencia personal, para que te inspire y anime a seguir tu propio camino hacia la luz divina que eres. Sólo te pido que leas este libro con la mente abierta, sin miedos ni escepticismo. ¡No hay nada que temer! (te lo prometo). Atrévete a experimentar, a salir de tu zona de confort y desaprender todo lo que te han enseñado (que es falso). Puedes confiar en tu corazón que te guía y nunca se equivoca. Escucha a tu intuición y hazle caso. Presta mucha atención a aquellas sincronicidades que irán sucediendo en tu día a día, a medida que vayas leyendo.

Te espera una nueva forma de vivir desde dentro
hacia fuera. Sintonizando con tu ser esencial,
te conviertes en el creador de tu destino.

Quiero hacerte una aclaración importante: «dentro» y «fuera» son sólo conceptos mentales. En realidad todo es lo mismo ya que no hay separación (no existe un «dentro» ni «fuera» pero los utilizo para que puedas comprenderme). Te sugiero que no quieras comprender a nivel intelectual todo lo que aquí leerás, no busques la lógica y la racionalidad porque no la encontrarás. Si quieres tener la razón, te perderás el néctar de esta sabiduría. La vida es una paradoja. Tienes que cambiar tu foco y en lugar de pensar tanto, atreverte a aprender a usar la rendición para poder liberarte.

La rendición sólo se puede experimentar con el corazón, sintiéndola. (Esto es lo único y maravilloso de este libro, que no es otro manuscrito con información teórica sino que se va a convertir en una experiencia para ti.) Ábrete a recibir milagros inesperados, porque a medida que lo permitas, sucederán. Sólo tienes que abrirte, estar dispuesto a recibirlos.

Te aseguro que la rendición es muy poderosa.
Cuando te rindes, sientes un poder oculto que te da

una confianza plena.

Te lo digo por propia experiencia. Cuando te rindes completamente y descubres quién eres realmente, todo cambia de una forma sorprendente. Entonces te das cuenta de todo el tiempo que has estado malgastando luchando y forzando por hacer realidad tus pequeños deseos personales, que son diminutos en comparación con el gran y perfecto plan que la vida tiene para ti.

En los últimos quince años, he leído cientos de libros de desarrollo personal, espiritualidad, *coaching*, autoayuda, consciencia, *Un curso de milagros*, etc. y todos ellos me han ayudado a dar un paso más hacia la verdadera libertad. Libros que hablan de poderes como *El poder del ahora* de Eckhart Tolle, *El poder de la intención* de Wayne Dyer, *El poder está dentro de ti* de Louise Hay, el *Poder sin límites* de Anthony Robbins y muchos otros, han sido muy reveladores para mí. Pero no ha sido hasta que la vida me ha regalado lecturas tan inspiradoras en la línea del advaita vedanta o no-dualidad, como las de Ramana Maharshi, Ramesh S. Balsekar, Mooji, David Carse, Sri Nisargadatta Maharaj, David R. Hawkins, J. Krishnamurti, Byron Katie, Adyashanti, Michael A. Singer, Paul Ferrini, Allan Watts, Sergi Torres, etc. y con el nacimiento de *El poder de la rendición*, que he saltado, sin yo hacer nada, el último abismo que me quedaba para rendirme completamente a la vida.

«He saltado» es una forma de decirlo porque en realidad,
simplemente ha ocurrido.

Igual que va a suceder contigo si lo permites, abriéndote a experimentar todo lo que voy a compartir contigo a lo largo de estas páginas. Sólo los que están preparados, recibirán la gracia divina para dar el salto final, sin ellos «hacer» nada (parece una contradicción pero no lo es). Poco a poco, irás comprendiendo a qué me refiero. Y sé que tú estás preparado porque si no, no estarías aquí.

Creo sinceramente que todos los seres, sin excepción, podemos aprender a usar la rendición del ego, para manifestar nuestro verdadero destino sin lucha ni sacrificio. Éste es el nuevo paradigma: crear desde dentro, dejando de ser víctimas del exterior. Dicho de otra forma, podemos «despertar» del sueño de la personalidad o el abuso (poner fin al sufrimiento de una vez por todas) y empezar a vivir nuestra vida real. Esta vida a la que me refiero, no tiene nada que ver con la que conocemos y que continuamente nos muestran los medios de comunicación, llena de conflictos, guerras, desgracias y destrucción del planeta. ¡Estamos hipnotizados! Es increíble darse cuenta de lo engañados y aprisionados que vivimos. La mayoría «sobrevivimos» en lugar de vivir. Tal y como señalo en mi primer libro, *¡Despierta! ¿Vives o sobrevives?*, sobrevivir es temer a la vida, mientras que vivir es amarla. Ha llegado la hora de «despertar» a la Verdad, para poder «limpiar» las impurezas de tu mente pequeña. Si yo lo he conseguido, tú también puedes. Recuerda que somos lo mismo y todo depende de ti.

Con *El poder de la rendición*, he descubierto la vida que me estaba perdiendo y que no voy a perderme más ni quiero que tú te pierdas.

El mayor beneficio de este «despertar», ha sido una libertad total y un gozo indescriptible. Pensaba que ya era libre antes pero estaba muy equivocada. No ha sido hasta que he experimentado la rendición completa, que se ha colocado la última pieza del puzle de mi vida (ya entenderás a qué me refiero, si sigues leyendo y llegas al final de este libro). Por fin, he comprendido el juego de la vida que consiste en salir de la matrix mental para volver al verdadero «hogar». Quiero que tú también llegues a esa comprensión cristalina. Cuando comprendas en profundidad, de forma natural y sin esfuerzo, dejarás ir todo aquello que no es real.

Ahora sólo veo perfección y belleza.
Siento una gratitud infinita y mi corazón está lleno de compasión.

Vivo en un estado de plenitud que no sabía que existía. Mi vida fluye abundantemente con facilidad, sin esfuerzo y siento que he encontrado el paraíso en la tierra. Y te prometo que no me he drogado ni soy una *happy flower*, sino todo lo contrario: el dolor de algunas experiencias vividas, que te contaré a continuación, ha hecho que «despertara» a otra Realidad. No me considero una gurú ni una maestra espiritual, sino una buscadora incansable de la Verdad. Soy una persona inconformista, como tú, apasionada de la vida que quiere ser feliz y hacer felices a los demás. La vida me ha regalado el don de la autoindagación y la conciencia para experimentar el camino del ser. Después de haber sido una vagabunda toda mi vida, dando vueltas por el mundo sin encontrar mis raíces, puedo decir que:

Por fin, estoy en «casa».
Y eso es lo que quiero para ti.

Si lo permites, *El poder de la rendición* te llenará de luz purificando tu mente, te hará redescubrir la Realidad Suprema y te regalará una nueva vida, la real, igual que ha hecho conmigo. Es el mayor regalo que puedes recibir. ¡Créeme! La vida sólo se vive una vez y el tiempo es lo único que no se recupera. La rendición completa representará el fin de tu búsqueda: el encuentro contigo mismo y la llegada a tu verdadero «hogar». Deseo que el amor que pongo en cada palabra, haga que tu vida se ilumine con esa luz brillante y poderosa, que hace que todo sea posible.

Gracias por estar aquí. Gracias de corazón por ser tan valiente. Gracias por querer hacer de tu vida una experiencia extraordinaria. Gracias por no conformarte con menos de lo que mereces. Gracias por confiar en tu verdadero poder. Gracias por querer

descubrir la Verdad. Gracias por ser. Las palabras se quedan pequeñas para expresar la infinita gratitud que siento por ti.

Somos Uno, recuérdalo. (En realidad, esta frase está mal formulada porque no hay un «nosotros». Todo es Consciencia. Todo es la Totalidad.)

Con amor incondicional,

MÒNICA

¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

Debes encontrar el lugar dentro de ti donde nada es imposible.

DEEPAK CHOPRA

Este libro es para todos aquellos que quieran hallar ese lugar al que se refiere Deepak Chopra. Intuyo que tú eres uno de ellos porque si no, no estarías aquí, ¿no es así?

El poder de la rendición es para valientes, buscadores de la Verdad, inconformistas y líderes de su propia vida. Es para quienes deseen aprender a amarse de verdad, para todos aquellos que se atrevan a explorar lo desconocido y quieran darse el permiso de manifestar la vida de sus mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo. En otras palabras: es para quienes quieran conocerse realmente y experimentar la brillante quietud interior, donde todo sea posible.

En definitiva, este libro es para todo aquel que quiera vivir en su máximo esplendor, radiante, feliz, gozoso, abundante y en paz permanente.

¿Eres tú uno de ellos?

Si aún no vives con la alegría, el gozo, la paz, la abundancia y la plenitud que mereces, o hay circunstancias adversas en tu vida que se repiten, te sientes víctima de situaciones que no quieres y existen áreas que no funcionan, acompáñame en esta gran aventura. Si además te pasa que aún tienes miedo a desnudarte completamente por el «qué dirán», a mostrar tu verdadera identidad al mundo por temor a ser juzgado, a compartir tu alma con los demás por si te rechazan o, en definitiva, a dejar tu huella auténtica, este libro te mostrará el camino. Si aún hay partes de ti que escondes por vergüenza o porque consideras que no son aceptables, si no has integrado tu luz con tu oscuridad (la sombra que todos tenemos), o tu cielo con tu tierra y estás atrapado en la dualidad de tu mente, sigue leyendo. Si sufres o te sientes incomprendido por no cumplir con los estándares sociales, familiares y estereotipos que se supone que debes seguir, si anhelas o en algún momento has deseado ser como los demás o tener la vida ideal programada, si te sientes un bicho raro (como yo) o crees que hay algo malo en ti, o que tu vida no es como tendría que ser, etc., *El poder de la rendición* te salvará.

La rendición completa de tu ego es la única puerta

a tu libertad.

Fíjate que digo la «única». Si quieres ser libre de verdad, no te queda otra opción que aprender a rendirte, o lo que es lo mismo: a amarte incondicionalmente. Quédate conmigo para que juntos podamos llegar a tu verdadera liberación: la que no hay vuelta atrás, representa el fin de todo el sufrimiento y el inicio de tu vida real (el Dharma, como la llaman los budistas).

Prepárate para recibir tu herencia:
disfrutar del gozo de vivir tu vida soñada.

Para ello, sólo tienes que aprender a usar la rendición para dejar de resistirte. Con la práctica de la rendición, sin darte cuenta, poco a poco, tu mente se irá purificando de todo lo condicionado y te convertirás en la única autoridad que gobierna tu mundo. Se trata de un proceso gradual para poner fin a los miedos, las dudas, los bloqueos, el conformismo, la escasez, etc., en el que crearás nuevas conexiones neuronales, con nuevas formas de pensar. Si quieres deshacer esta programación mental dañina, la renuncia de tu falso yo es tu única vía de escape (lo iremos viendo poco a poco). Rendirte es unir el cielo (tu Divinidad) con la tierra (tu humanidad). Es llegar a la plenitud de tu ser: a la autorrealización, que es el propósito que todos tenemos en este juego que es la vida. La rendición de lo falso hace que emerja lo verdadero.

Sin rendición, no eres libre.
Sin libertad, no puedes ser feliz.

Y si no eres feliz, estás desperdiciando tu vida. Y esto es grave. Muy grave, porque la vida es el mayor regalo que tenemos. Estamos aquí para gozar del vivir, ¿no crees? Rendición, paz, plenitud, libertad, gozo, abundancia y felicidad van de la mano. Todo son palabras que expresan el estado mental que anhelas: el amor incondicional, que es tu verdadera esencia. Creemos que sabemos lo que significa este estado pero en realidad es un misterio y desconocemos cómo sintonizar con él, de forma natural.

En definitiva, este libro es para personas auténticas como tú y como yo que nos hemos perdido en los ensueños del mundo físico, para volver a reencontrarnos en la Realidad Suprema. No es casualidad que lo tengas entre tus manos. ¡Ha llegado tu momento! Donde te encuentras aquí y ahora, es donde tienes que estar. Ten en cuenta que:

Todo es posible cuando te rindes a tu verdadera
esencia divina.

Así que si no quieres vivir una vida extraordinaria, si prefieres quedarte en la mediocridad del conformismo con una vida pequeña, no sigas leyendo. Párate aquí porque te garantizo que este libro, quieras o no, te elevará a un nivel de conciencia superior y así a otro nivel de resultados. Cuando empiezas a vivir desde dentro, a través de tu ser esencial, activas tu verdadero poder creador. «Cuando cambias la forma de ver las cosas, las cosas que ves cambian», señalaba Wayne Dyer. Cuando tú cambias, todo cambia. *El poder de la rendición* sí o sí va a transformar tu mente (el paradigma a través del cual percibes la realidad) y, por lo tanto, tu vida.

Los únicos límites son mentales y si te rindes,
este libro los eliminará.

Te aseguro que aprender a usar la rendición será la mayor bendición de tu vida (como lo ha sido para mí). Sé paciente, persevera y experimenta por ti mismo, para que la vida pueda ofrecerte su mejor versión. Respira, relájate, permite que la energía de estas palabras acaricien tu corazón y lo abran de par en par. Despídete de la lucha, el sacrificio y el esfuerzo para siempre. Empieza a fluir libremente, en paz y armonía, sin forzar nada. Todo llega cuando tiene que llegar a su ritmo natural. Como pregunta David Carse en su libro *Perfecta brillante quietud*, que por cierto te recomiendo:

«¿Por qué involucrarse en algo que funciona a la perfección?».

Se refiere a la vida.

SER METAHUMANO

> No eres una gota de agua en el océano. Eres el océano entero, en una sola gota.
>
> RUMI

«Eres el océano entero...», escribía el gran poeta Rumi (uno de mis preferidos). Pensar así es revolucionario, ¿no crees?

- ¿Cómo cambiaría tu vida si te identificaras con el océano entero?
- ¿Qué sucedería si sintieras que no hay nada separado de ti?

En mi opinión, hoy día muchas personas estamos viviendo una gran expansión de la conciencia, que nos abre a un nuevo paradigma mental y a una forma de vivir más evolucionada. Siento que se avecina el fin de la era en la que nos hemos identificado con el falso sentido de quienes somos. Cada vez somos más los que «despertamos» del sueño de la pequeña personalidad (ego) y nos liberamos de un sistema de pensamiento erróneo. Estamos en un momento crucial para ser el cambio que queremos ver en el mundo. Hace poco vi un vídeo de Deepak Chopra en Instagram que proponía cambiar una simple frase para dar un salto de conciencia en nuestra identidad y pasar de la provisional a la

absoluta. Chopra recomendaba que en lugar de decir: «Yo estoy teniendo esta experiencia», dijéramos: «La Consciencia está teniendo esta experiencia a través de mi cuerpo-mente». El autor explicaba que haciendo esto, uno se da cuenta que no es la Consciencia que está contenida en el cuerpo-mente sino que el cuerpo-mente, los objetos, las personas, los pensamientos, las emociones, etc. son sólo experiencias de la Consciencia. Dicho de otra forma, tu identidad absoluta es la Consciencia unificada y la provisional es tu cuerpo-mente o conciencia.

«De humano a metahumano: un simple salto de conciencia de tu identidad provisional a la absoluta.»

DEEPAK CHOPRA

El concepto de metahumano, es aún muy desconocido e innovador. Cuando buscas su significado en la Wikipedia, sólo aparece la definición relacionada con el mundo de los cómics: un ser humano con superpoderes. Aunque parece ciencia ficción, desde mi punto de vista estamos viviendo una gran revolución de la Consciencia, junto con los últimos descubrimientos científicos que nos conduce a esta evolución. «Meta» significa «más allá de». Así que podemos definir un metahumano como más allá de un ser humano. Dicho de otra forma, podríamos decir que:

Un metahumano es una persona que en la era actual ha logrado trascender y alcanzar un estado de felicidad tan radiante que le permite superar miedos, retos e inspirar a otros a hacerlo con sólo su presencia.

De hecho, el concepto metahumano va en la misma línea que el de sobrenatural, que explica el doctor Joe Dispenza en su último libro: *Sobrenatural. Gente común y corriente haciendo cosas extraordinarias*. ¿No te parece fascinante estar viviendo en esta época de la humanidad?

Por primera vez en la historia, ciencia y espiritualidad van de la mano. Los últimos descubrimientos de la física cuántica, la neuroplasticidad, la epigenética, la neurociencia, etc., se unen cada día más a temas relacionados con la espiritualidad, la Consciencia y el «despertar». Conferencias mundiales como «Science and Non-Duality», «The Conference for Consciousness & Human Evolution» y «Conscious and Life Expo», son algunos ejemplos de esta revolución actual. Científicos de la talla como Gregg Braden, el doctor Joe Dispenza, Bruce H. Lipton, Pim Van Lommel y muchos otros, están siendo los pioneros en demostrar empíricamente lo que hasta ahora era sólo una cuestión de fe o metafísica.

«Estamos hechos a imagen y semejanza de Dios y es necesario que volvamos a introducir el espíritu en la

ecuación si queremos mejorar nuestra salud mental y física»,
afirma BRUCE H. LIPTON

«Algunos quieren que tú pienses que la fe y la razón son como agua y aceite, esto simplemente no es el caso. Algunas de las mentes más brillantes de la historia emplearon la fe para avanzar en las fronteras de la ciencia y muchos de los mejores científicos de la historia han sido personas con una fe profunda, no sólo en su ciencia, sino también en Dios», señala el profesor de ingeniería mecánica en el MIT (por sus siglas en inglés, Instituto Tecnológico de Massachusetts), Cullen Buie.

Ha llegado el momento de reconocer quiénes somos
realmente. *El poder de la rendición* te conduce a tu identidad
absoluta y verdadera: tu ser esencial.

«Yo veo el ADN, la molécula de información de todo ser viviente, como el lenguaje de Dios y la elegancia y complejidad de nuestros cuerpos y del resto de la naturaleza como el reflejo del plan de Dios», afirma el genetista, Francis Collins. Y por último, lo que dijo Sir John C. Eccles, ganador del premio Nobel en Medicina: «Tenemos que reconocer que somos seres espirituales con almas existentes en un mundo espiritual, así como seres materiales con cuerpos y cerebros existentes en un mundo material».

Después de tantas lecturas y búsqueda interior, uno de mis grandes aprendizajes en los últimos años ha sido el siguiente:

La Verdad está en lo desconocido:
es lo opuesto de lo que te han enseñado.

Lo desconocido es la espiritualidad. Ser espiritual es atreverse a ir más allá de la psique o personalidad, para descubrir la Verdad de quién eres realmente (en este libro voy a utilizar las palabras «psique» y «mente», indistintamente). Para mí la espiritualidad no tiene nada que ver con la religión. De hecho yo fui educada en la religión católica y resueno más con el budismo o taoísmo, aunque no me siento parte de ninguna. A la mayoría de personas, les da miedo hablar de espiritualidad. Aún en la actualidad es un tema tabú para muchos. En mi opinión, es la clave para salir del aprisionamiento mental en el que vivimos. De hecho, todos somos seres espirituales, lo queramos o no. Quizás habrá personas que no estén de acuerdo con mi forma de pensar, o crean que todo lo que comparto en este libro es falso. Asumo el riesgo de que me juzguen o que estén en desacuerdo conmigo ya que no busco tener la razón. No quiero convencer a nadie ni tampoco tengo miedo de los ataques de los egos heridos. Todo lo que aquí leerás nace de la apertura de mi corazón y de mi continua autoindagación, atreviéndome a ir más allá de lo conocido. Como afirma mi querido amigo y admirado Sergi Torres:

«Tu fortaleza no está en tu personalidad sino en tu voluntad de ir más allá de ella».

En este libro voy a desnudarme como nunca y compartiré contigo, sin tapujos ni vergüenza, mi faceta más espiritual y esencial. Quiero inspirarte a salir de lo familiar para vivir tu propio proceso de rendición, sin miedos ni limitaciones. Para mí, escribir este libro es un acto de amor incondicional hacia ti y la vida (representa mi completa rendición). Es una forma de devolver todo lo que me ha dado y que sigue ofreciéndome cada día.

El poder de la rendición **es un testimonio honesto, real y auténtico, que surge de la propia experiencia personal.**

Todo lo que aquí encontrarás es fruto de mi experiencia. No podría escribir algo que no he experimentado (y éste es uno de los grandes valores de este manuscrito, como todos mis anteriores libros). La verdad es que el proceso de escritura de *El poder de la rendición* ha sido muy revelador para mí. Siento que este libro me ha enseñado lo que más necesitaba aprender en estos momentos de mi vida. Sólo por esto le estaré agradecida eternamente. A medida que lo escribía, iba comprendiendo a un nivel más profundo quiénes somos realmente, lo confundidos que estamos y cómo quitarnos la venda de los ojos para liberarnos. La claridad que poseo ahora, después de haber descubierto la vida real, me ha iluminado y me ha llevado a un estado de paz y felicidad permanentes, que desconocía completamente. Se ha acabado la lucha, el conflicto y el esfuerzo para siempre. El sufrimiento es algo con lo que ya no vibro. He aprendido una nueva forma de vivir: rendida a la vida, fluyendo en armonía y estando abierta a todo (sin miedos). Ahora lo veo todo como un milagro. Y espero que a ti te pase lo mismo cuando acabes de leer este libro.

Ser espiritual significa vivir con el corazón abierto. Cuanto más abres tu corazón, más puedes experimentar la esencia amorosa que eres.

Sueño en que *El poder de la rendición* te lleve más allá de tu programación mental y te abra el corazón de par en par (como ha hecho conmigo). Deseo que se cumpla mi firme intención de que el amor con el que está escrito expanda tu nivel de conciencia, sin que tú «hagas» nada (por paradójico que parezca)**.** La gracia divina hará su parte, si tú se lo permites. Creo firmemente en la magia de la vida, que no es nada más que un nivel de conciencia más elevado. Así que espero que la magia de este libro, te eleve a una dimensión superior: la no-dual o cuántica, donde todo sucede con facilidad y sin esfuerzo. Deseo que experimentes el reajuste mental que se requiere, para descubrir el brillante estado de quietud interior, donde todo es posible.

Ha llegado el momento de ser libre
y reclamar tu poder creador.

«Cree en ti con tanta fuerza que el mundo no pueda evitar creer en ti», nos recomienda mi admirada y amiga Rut Nieves, autora de *Cree en ti*.

EL JUEGO DE LA VIDA: SALIR DE LA MATRIX MENTAL

> ¿Alguna vez has tenido un sueño, que pareciera tan real que no lo puedes distinguir de la realidad? Y si no pudieras despertar de ese sueño, ¿cómo sabrías que estás soñando?
>
> TRINITY

¿Y si todo lo que has vivido no fuera más que un sueño?

La matrix mental, también conocida por los hindúes como
***maya*, es el velo de la ilusión.**

Éste se refiere a la ilusión del mundo físico, a creer que sólo lo que vemos y percibimos con los sentidos es lo único y verdadero que existe. Éste es el paradigma obsoleto que nos mantiene atrapados en el miedo. En realidad, aunque sea difícil de creer, el mundo físico no es «real», es ilusorio y temporal. Lo único real y trascendental es lo espiritual, que es capaz de perdurar (lo veremos con más detalle en otro capítulo). De momento, quédate con esta idea: la física cuántica ha demostrado que el mundo invisible o energético es el 99,999 por ciento de la Consciencia; de todo «lo que es». Y sólo el 0,001 por ciento restante es el mundo físico; que en realidad es una ilusión dentro de la Consciencia (no te preocupes por ahora si no lo comprendes).

Para empezar quiero compartir contigo una visión lúcida y cristalina, que he tenido escribiendo este libro. Se trata de ver la vida como un juego virtual en el que uno tiene que pasar de pantalla para salir del velo de la ilusión. No es que esto sea una novedad, ya lo sabía antes, pero la comprensión más profunda de que en realidad es esto, un simple juego, la he integrado hace poco.

Ver la vida como un juego lo cambia todo
porque te permite relajarte y relativizarlo todo.

Así que en primer lugar, quiero invitarte a que no te tomes a ti mismo tan en serio, porque se trata de jugar y los juegos sirven para divertirnos. El tomarse las cosas de vida o muerte es una actitud del ego para dramatizar. Estamos aquí para disfrutar y ser felices, ¿no crees? No hay tiempo que perder.

El juego de la vida, según como lo veo ahora, de forma muy simplificada (lo simple aporta claridad), consiste en lo siguiente: nacemos en estado puro, siendo amor incondicional y experimentando la Unidad que somos. Ésta es nuestra esencia y lo que

somos en profundidad: nuestro ser verdadero. En el parto se crea la herida de la separación del vientre materno, lo cual es el origen del miedo. A medida que vamos creciendo, somos como esponjas que absorbemos todo aquello que sentimos, vemos, nos enseñan, nos dicen, etc., y así poco a poco creamos una identidad separada. Según los expertos, durante los primeros siete años de vida es cuando se gesta la personalidad o ego, que se irá nutriendo de todas las experiencias, recuerdos, pensamientos y emociones que vivimos. A medida que evolucionamos, vamos poniendo capas de protección a nuestro ser esencial, que queda sepultado por el ego construido o falso yo. Llega un momento que olvidamos quiénes somos y de tanto proyectar al exterior nos perdemos, llegando a creer que somos ese personaje ficticio (que es sólo un concepto mental). Así nos «dormimos» y caemos presos de nuestro propio sueño. Una visión muy reveladora, ¿no crees?

Ésta es la primera pantalla del juego de la vida,
que denomino matrix mental o juego del abuso
(es una prisión).

En esta «pantalla», creyendo que sólo existe el mundo dual y que somos un yo separado, con todo el vacío y dolor que esto representa, vivimos siendo autómatas, que reaccionan con una programación subconsciente basada en el miedo. Estamos tan confundidos que en lugar de experimentar la perfección de «lo que es», vivimos nuestra interpretación subjetiva de la realidad (que nos crea sufrimiento). Esto es lo que denomino el «sueño de la personalidad o del abuso.» Programas inconscientes, como por ejemplo la lucha, la resistencia, la insatisfacción, el victimismo, el control, la desconfianza, el drama, la inmadurez, etc. son nuestro *modus operandi* en esta primera fase.

En la dimensión dual o matrix, vivimos en el miedo.

El juego de la vida se trata de «pasar de pantalla» (elevar la conciencia) para salir de la matrix mental de la dualidad o separación, y recorrer el camino de regreso a nuestra esencia (esto sería tomarse la pastilla roja en la película *Matrix* para ir al mundo «real»). La mayoría de seres humanos se quedan cautivos en esa primera «pantalla del miedo» y siguen sufriendo, como si fuera lo normal (sobreviven en lugar de vivir). Viven con ansiedad y miedo, luchando por su supervivencia.

Los que se liberan y pasan de pantalla, actualizan su software al amor y «despiertan» a una nueva realidad en otra dimensión más elevada, que es el verdadero «hogar». En esa realidad los seres ya no son esclavos de los programas subconscientes reactivos, sino que han abierto el corazón y se rigen por el paradigma del amor

incondicional. Viven gozosos con libertad, fluyendo en paz y armonía. Están relajados, tranquilos y serenos. En definitiva, han encontrado la fuente de su felicidad permanente y manifiestan la vida de su destino.

La segunda pantalla del juego se denomina:
Unidad o juego de la no-dualidad. Algunos también
la llaman: realidad cuántica o cósmica.

Para pasar de pantalla y llegar a la Unidad**,** uno tiene que invertir el pensamiento, aprendiendo a usar la rendición del falso yo (rendir la personalidad al servicio del ser esencial). Se trata de experimentar una desprogramación y actualización del software mental a toda regla. Por ejemplo, donde antes se reaccionaba con desconfianza, ahora se responde con confianza, donde antes uno se sentía víctima, ahora se siente creador y responsable, etc. Donde antes había un programa subconsciente, ahora está la Consciencia.

En la dimensión no-dual o cuántica, vivimos en el amor.

En el juego de la vida, para llegar a tu destino, tendrás que recorrer tres etapas, que corresponden a las tres partes de este libro. Son las siguientes:

1) El «despertar» del sueño.
2) La purificación de la mente.
3) La liberación del ser.

Necesitas «despertar» del sueño del abuso (quitarte el velo de la ilusión) y purificar tu mente para pasar de pantalla (salir de la matrix mental) y ser una expresión del amor incondicional que ya eres. Se trata de liberar a tu ser esencial para vivir en una nueva realidad más elevada: el paraíso en la tierra. El camino es hacer todo lo contrario de lo que te han enseñado. Vivir una nueva vida requiere dejar de vivir la antigua.

Recuerda que esto no es más que un juego.
Así, que diviértete y sobre todo, relájate.

En este juego no hay competidores. Para ganar sólo tienes que jugar y experimentar con el corazón. No te lo tomes como una meta a conseguir (si lo haces, te quedarás cautivo en la primera pantalla del juego y prisionero de la dualidad). Así que ábrete a lo nuevo y permanece muy alerta para aprender a usar la rendición y pasar de pantalla. A lo largo del juego, encontrarás a otros jugadores que reflejarán lo que tú no puedes ver de ti mismo. Todo lo que suceda a partir de ahora y todas las personas a quienes te encuentres, son para ayudarte a conocerte más. Con ese autoconocimiento profundo e

inversión del pensamiento, podrás liberarte y saltar de la dualidad a la dimensión más elevada de la Unidad. Te espera un camino fascinante lleno de sorpresas, experiencias, aprendizajes y mucha diversión. Será un honor acompañarte en esta aventura.

¿Te animas a jugar y pasar de pantalla para descubrir la vida real?

¿QUÉ ES EL PODER DE LA RENDICIÓN?

> La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fuerza.
>
> LECCIÓN 48:3.1 de *Un curso de milagros*

Éste es un mensaje muy profundo: significa que cuando tienes miedo es porque estás negando la presencia de un Poder Superior (llámalo, Consciencia, Dios, Universo, ser esencial, vida, etc.) y confías sólo en tus recursos limitados como ser humano para sentirte seguro.

Desde mi punto de vista, como te comentaba antes, estamos en un momento muy importante en la historia de la humanidad, donde cada vez somos más los que «despertamos», salimos de la esclavitud de la matrix mental y reconocemos quiénes somos realmente, recuperando nuestro poder creador. Todas las estructuras de poder están cayendo por su propio peso. La sociedad del abuso está llegando a su fin. Necesitamos nuevos paradigmas para la política, la economía, la educación, las relaciones, la salud, etc. Cuantos más descubramos el poder de la rendición, que no es otro que el del corazón, más rápida será la evolución hacia un nuevo mundo más pacífico, justo e igualitario. Todos, sin excepción, somos más poderosos de lo que imaginamos y sin darnos cuenta, hemos cedido nuestro poder al exterior. La rendición representa el fin del juego del abuso y las falsas creencias (la oscuridad de tu mente).

Rendirte es todo lo contrario de lo que te han enseñado.
Éste es su poder.

Hablar de rendición, y además siendo una *coach* de referencia con más de diez años de experiencia, parece muy contradictorio, ¿verdad? La mayoría utilizamos expresiones típicas como: «nunca te rindas», «sigue luchando», «tú puedes», «esfuérzate más», etc. Sin embargo, si sigues leyendo, comprenderás a qué tipo de rendición me refiero y aprenderás a usarla para manifestar la vida de tus mayores sueños (aunque ahora te pueda parecer una fantasía). Lo real emerge cuando sueltas lo falso. Lo falso es lo conocido, lo cómodo y aparentemente seguro.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Por qué aún hoy día, con todos los descubrimientos en el potencial humano, existen tan pocas personas que viven la vida de sus mayores sueños?
- Si todos tenemos tanto poder, ¿cuál es el motivo de que la mayoría aún vivamos en modo supervivencia?
- ¿Cuál es el paradigma mental de los seres que alcanzan la plenitud y la autorrealización?
- ¿Qué diferencia a las personas que viven en un estado de paz y gozo permanentes?

Y por último: ¿por qué no puedes ser tú uno de ellos?
Son preguntas poderosas que nos empujan a cuestionarnos todo lo aprendido.

Renunciando a tu ego, descubres un poder oculto, más grande que tú mismo que te ayuda a confiar plenamente en tu ser esencial, es decir, tu identidad absoluta. Con la rendición, desaparece el miedo porque te abres al amor de la vida (Consciencia, Universo, Dios, Yo Supremo... ponle el nombre que prefieras).

El poder de la rendición es la capacidad de sintonizar con la sabiduría de tu corazón, que te guía en todo momento.

Te rindes, te entregas a la Existencia y tu corazón se abre. Dicho de otra forma, el poder de la rendición es el poder de tu presencia (recuerda esta frase que es muy reveladora). La presencia es un poder oculto que no sabemos que poseemos. Fíjate en que cuando estás presente en el aquí y ahora es imposible que tengas miedo. Con tu presencia, la energía del amor o Consciencia universal fluye a través de ti con facilidad. El miedo siempre es al futuro y surge de tu pasado; vive en tu psique y en tus células, está en tu subconsciente. Cuando te conectas con esa energía amorosa de tu ser esencial (la presencia impersonal Yo Soy o Consciencia), que está mucho más allá de tu mente lógica o cuerpo físico, te sientes guiado y tu vida fluye de manera natural. Uniéndote con la Consciencia, se presentan sincronicidades increíbles, las soluciones creativas abundan y te sientes libre. Tu verdadera felicidad viene con la rendición del ego y, por lo tanto, del miedo.

Para sintonizar con esa vibración amorosa, tienes que renunciar al sistema de pensamiento que has identificado erróneamente con la seguridad, la certeza, el control y el fundamento de tu vida (lo que yo denomino matrix mental o juego del abuso). Es

necesario soltar todo lo que te impide vivir en armonía con el flujo natural de la vida, a eso se refiere la rendición. Es importante que sepas, que consciente o inconscientemente, todos nos resistimos al amor (cuando hablo de amor, no me refiero al amor romántico o de pareja sino al amor divino, a la confianza plena) y a la libertad. La mayoría no nos sentimos merecedores de ser felices ni dignos de recibir lo que anhelamos. Hay una parte de ti que dice: no quiero rendirme, no quiero ser libre, no quiero soltar el control, no quiero renunciar a los juicios, etc.

Rendirte es decir sí al amor de tu ser esencial.
Es confiar plenamente. Se trata de ser humilde
y dejarte guiar por lo Supremo.

En mi caso, cada vez que se ha manifestado un milagro en mi vida; un desafío que mi mente consideraba imposible, ha sido gracias al poder de la rendición. Te pongo ejemplos concretos. Cuando en el año 2000 renuncié a mi vida estable y cómoda en Barcelona para irme a Londres, sin prácticamente hablar inglés ni conocer a nadie, con el sueño de crear una nueva vida en el sector financiero de la *city* londinense, nadie (ni yo misma) pensaba que fuera posible. Dar el salto a la banca de inversión viniendo de un pequeño banco comercial catalán parecía una misión imposible. Y sin embargo, usando el poder de la rendición, renunciando a mi ego, dejándome guiar por la vida y conectando con la energía amorosa de mi ser esencial, se hizo realidad. Otro ejemplo: cuando en 2014, volví a experimentar un salto al vacío, dejando atrás mi vida privilegiada en Londres, sin saber qué sería de mí y sintiéndome completamente perdida, la rendición volvió a funcionar. En pocos meses, un nuevo milagro ocurría en mi vida y el Banco Europeo de Inversiones en Luxemburgo me daba una gran oportunidad. Podría seguir contándote las reinvenciones radicales y saltos al vacío que he experimentado en todos estos años (si te interesa, puedes leer mi tercer libro *SuperAcción*, donde explico mi trayectoria vital con más detalle), pero al final la conclusión siempre es la misma: los sueños imposibles para tu mente se manifiestan con el poder de la rendición, es decir, rindiéndote a tu sabiduría interior.

Cuando entregas tu voluntad a la Voluntad Suprema,
es cuando recibes milagros. El poder de la rendición es
el poder de manifestar milagros en tu vida.

El reto está en atreverte a rendirte porque la mente quiere controlar y todos, sin excepción, nos resistimos debido a las creencias inconscientes que hacen que nos aferremos a lo conocido. Dicho de otra forma: nos da miedo rendirnos porque esto representa la expulsión del miedo (por paradógico que parezca). En la presencia del amor, el miedo desaparece. Cuando aprendes a no resistirte, te das cuenta que la energía amorosa de tu ser esencial o tu presencia Yo Soy, está a tu disposición en todo momento. Como explica la autora Gabrielle Bernstein en su libro *El universo te cubre las espaldas*,

puede que estés haciendo todo lo posible para sentirte libre, para fluir y abandonar los hábitos temerosos, pero también es muy probable que, en cuanto notes una sensación de alivio, la sombra del temor subyacente te impacte inesperadamente. Esto se debe a que la principal razón de nuestra infelicidad es asombrosamente simple: nos resistimos a ser felices.

La oscuridad que persiste dentro de ti,
se resiste a rendirse y, por lo tanto, a la felicidad.
La causa de tu infelicidad es la falta de rendición
y, por lo tanto, de presencia.

En definitiva, con este libro aprenderás a usar la rendición, a nivel práctico, para soltar a tu falso yo (miedo) y vivir con la confianza plena de tu corazón (amor). Muchos creemos que ya vivimos en el amor o plena confianza, pero si aún no has manifestado la vida de tus mayores sueños, significa que tu amor es condicional (aunque no te lo parezca). Aprender a rendirte es aprender a amar, a confiar. Cuando te rindes, lo que queda es el amor incondicional.

El poder de la rendición es el poder del amor divino.
Rindiéndote, te conviertes en una expresión de amor
incondicional.

«Algo sorprendente sucede cuando nos rendimos y amamos. Nos fundimos en otro mundo, un reino de poder que ya está dentro de nosotros. El mundo cambia cuando cambiamos. El mundo se suaviza cuando nos ablandamos. El mundo nos ama cuando elegimos amar al mundo», afirma la autora Marianne Williamson.

CONFESIÓN INICIAL

> Nadie puede describir la realidad. Debes experimentarla, verla, sentir su atmósfera completa.
>
> JIDDU KRISHNAMURTI

Quiero ser muy honesta contigo desde el inicio. La honestidad es uno de mis valores prioritarios y es una condición imprescindible para poder escribir este libro. Antes que nada, deseo advertirte de que la Realidad Suprema de la que hablo no puede ser expresada con palabras. Las palabras son sólo conceptos mentales y no tienen nada que ver con «lo que es». Cuando utilizamos el lenguaje, lo que decimos pasa a ser una mera interpretación subjetiva.

La Verdad absoluta no puede expresarse ni mostrarse,
al igual que la sabiduría no puede enseñarse,

sólo puede ser aprendida.

Quienes presumen de haber descubierto una enseñanza milagrosa o van de gurús, poniéndose por encima de los demás, mienten o son prisioneros de su ego espiritual. Cada uno es su propio maestro y la vida es quien nos enseña momento a momento, ¿no crees? No existen fórmulas matemáticas ni tampoco un manual que sirva para todos. Aunque esto no significa que uno no pueda aportar su propia sabiduría, experiencia y aprendizajes para expandir la conciencia de otros.

Como afirma el I'Ching, el oráculo chino: «El gran Tao es incognoscible». Si puedes hablar del Tao, ya no es el Tao. Esto es lo bonito de la vida y del misterio siempre vivo, radiante, espontáneo, indescriptible y mágico que somos. Todo son verdades relativas encubiertas con ideas que dependen de la propia percepción. Así que todo lo que aquí encontrarás es una aproximación a la Verdad absoluta.

Hay tantos mundos como mentes porque cada mente crea su propio mundo.

Voy a compartir contigo mi propio proceso de «despertar» del sueño del abuso (entendido como el darse cuenta de quiénes somos realmente) y de reconexión con la propia esencia divina. Aquí encontrarás las revelaciones de mi mundo interior; esos *insights* o momentos «¡ajá!», que me han llevado a una comprensión cristalina para dejar de ser esclava de la mente neurótica y sentirme totalmente libre. En definitiva, voy a contarte todo lo que he aprendido, a través de la experiencia directa, durante una vida de autoindagación que, finalmente me ha llevado a experimentar la autorrealización y la plenitud del ser.

Quiero ayudarte a que experimentes esa dimensión, que hemos olvidado, más elevada y profunda del ser esencial. Hay otra forma de vivir más fácil. Existe otro paradigma a través del cual puedes manifestar una vida superior. La Realidad Suprema de la que hablo sólo puede ser experimentada yendo hacia dentro. Cuando uno cierra los ojos y acalla su mente dejando fuera todos los pensamientos, en ese vacío es cuando empieza a comprender.

El silencio y la soledad son la puerta a lo real.

Por lo tanto, este libro no pretende ser otro manual de autoayuda ni dar lecciones a nadie para iluminarse o alcanzar el anhelado nirvana. Nadie puede «despertar» tu verdadera naturaleza por ti. Tienes que reconocerla primero para poder verla.

La intención de este libro es ser un faro de luz brillante para alumbrar tu camino de regreso a «casa».

Tampoco pretendo tener la razón ni quiero que te creas nada de lo que leas. Todo lo contrario: ponlo en duda, cuestiónalo, indaga en tu interior, investiga y llega a tus propias conclusiones. Y si no estás de acuerdo conmigo, ¡genial! De todas maneras, estarás abriendo una nueva puerta hacia tu libertad porque *El poder de la rendición*, sí o sí, va a purificar tu mente y, por lo tanto, transformará tu vida. Lo que pretendo con este libro es que vivas una experiencia mientras lo lees. Sé que esto es un gran desafío pero confío en que la gracia divina hará su parte. Quiero que sientas el amor incondicional con el que está escrito, que abras el corazón a tu propia sabiduría y que llegues a ese estado mental de perfecta quietud interior, donde todo es posible. ¡No hay nada que temer! (Créeme: estás a salvo.) Igual que no puedes aprender a nadar fuera del agua, no puedes rendirte si no la practicas. Tienes que mojarte, tragar agua algunas veces, perseverar hasta que aprendas a flotar sin miedo. Sólo tú puedes recorrer el camino de retorno a tu verdadera esencia amorosa.

Tu experiencia directa es lo más importante.
Rendirte es como aprender a flotar en el mar.

Si todo lo que he aprendido en estos más de cuarenta años intensos de autoindagación continua puede ser de utilidad para ti, habrá valido la pena. Si este libro pone una semilla de conciencia expandida en tu corazón, como otros tantos libros han hecho conmigo, me sentiré satisfecha. Escribirlo y compartir mi riqueza espiritual es un acto de amor hacia ti. Somos lo mismo, querido lector, querida lectora. No existe la separación. Es sólo una ilusión fabricada por la mente. Eres el autor y el lector de esta obra al mismo tiempo. De ti depende que estas palabras te iluminen y te aporten lo que necesitas en este preciso momento para «despertar» a la Realidad Suprema. No es casualidad que tengas este libro en tus manos. Lo sabes, ¿verdad?

Nada es casualidad, ni el más mínimo detalle.
Todo forma parte del plan divino, perfectamente
diseñado para ti.

Todo es exactamente como tiene que ser. Como digo en mi segundo libro *El mejor año de tu vida*: deja que suceda lo que tenga que suceder. Así que confía en ti, relájate y ábrete a experimentar *El poder de la rendición* con el corazón abierto y con la misma curiosidad que tenías en tu infancia. Mantén una mente de aprendiz, para poder soltar todo lo que ya no te sirve para tu evolución. Investígalo todo por tu cuenta. Potencia tu fascinación por descubrir quién eres realmente. Y sobre todo, ¡disfruta de la lectura! Cuanto más disfrutes, más comprenderás el poder de la rendición. Tienes que saber que nadie puede hacerlo por ti. «No se puede enseñar nada a un hombre, sólo se le puede ayudar a descubrirlo en su interior», afirmaba Galileo Galilei. Es tu responsabilidad

aprovechar tu vida al máximo, es decir, aprender a amarte incondicionalmente para ser feliz de verdad. Tienes que saber que el amor condicional que conoces, en el fondo es miedo. Sólo el amor sin condiciones, te liberará. Sé consciente de que:

Lo que más transformará tu vida es descubrir
tu propia Verdad interior.

Cuando la descubras, no habrá nada más que comprender. En ese momento, se acabarán todas tus preguntas. Simplemente, sabrás con certeza quién eres realmente. «Tu propósito en la vida es encontrar tu propósito, y dar todo tu corazón y alma a él», afirmaba Buda.

RECOMENDACIÓN PARA TI

Nos acercamos a los más grandes cuando somos grandes en humildad.
RABINDRANATH TAGORE

Ser grande en humildad: ésta es la cuestión y uno de los requisitos que necesitas para expandir tu conciencia y así descubrir quién eres realmente. Te confieso que en mi caso, la humildad es mi mayor maestra y me acompaña desde hace muchos años en mi camino del «despertar». Entiendo la humildad como lo contrario de la arrogancia, la soberbia y la prepotencia. Ser humilde es tener la actitud de no saber, de dejarte guiar por la vida, de ser modesto y sentirte igual a todos. Dicho en otras palabras: se trata de dejar que la vida (o Consciencia, Universo, Dios... ponle el nombre que a ti mejor te sirva) te guíe en cada paso.

La humildad es una condición *sine qua non*
para que suceda la completa rendición.

Sin humildad, nada vas a conseguir. Seguirás atrapado en la matrix mental o juego de la dualidad. Te perderás la oportunidad de «despertar» a la Realidad Suprema para experimentar el gozo de vivir. Continuarás siendo un esclavo del mundo aparente de las formas, como la mayoría, con los problemas típicos de la personalidad, que sufre de insatisfacción crónica y crea problemas donde no los hay. Si realmente quieres liberarte, sé humilde. Así que deja fuera a tu mente racional que cree saberlo todo y quiere tener la razón, para leer este libro. Ábrete a no-saber con una mente de aprendiz.

Convierte esta lectura en una meditación silenciosa
y serena. No hagas esfuerzo, simplemente permítete sentirte
bien, mientras lees.

Acalla tu mente y siente, experimenta la energía del amor. Sólo necesitas la inocencia y la pureza de tu corazón para rendirte. Que no puedas ver algo, no significa que no exista (es importante que recuerdes esto). Lo que te propongo para tu rendición es que confíes en tu esencia divina, que está haciendo su parte para que tú «despiertes». Todo el Universo conspira para que descubras quién eres realmente. Si fuerzas con impaciencia, quieres comprenderlo a nivel intelectual o deseas conseguir algo, estarás creando un obstáculo para ver la dimensión más profunda de ti (es una trampa del ego, así que no te esfuerces; simplemente sigue leyendo con tranquilidad). Te lo explicaré en detalle más adelante.

La rendición no es un concepto mental.
Es una experiencia que va más allá de los sentidos:
de humano a metahumano.

Rendirte es reconocer quién eres realmente y esto hay que experimentarlo (éste es el reto que te propongo). «Queremos entender el Universo infinito con una mente finita. ¡Vaya paradoja!», señala Sergi Torres.

Antes de que empieces a leer, déjame hacerte una sugerencia: ¡No corras! Léelo con calma, tómate tu tiempo para integrar cada idea, experimenta en tu día a día, practica las nuevas formas de pensar, mantente alerta y sobre todo, obsérvate con lupa. *El poder de la rendición* está escrito para que puedas saborearlo como si fuera tu comida preferida. Mastica lentamente, siente su sabor y no hagas nada más mientras comas. Mantente muy presente y enfocado en tu interior.[1]

Tu actitud es crucial y sólo depende de ti. Si crees que ya lo sabes todo o que tienes la razón con lo que crees, te perderás el néctar de esta riqueza y esto sería una lástima. Se requiere mucha humildad y paciencia para comprender el poder de la rendición y experimentarlo. Así que suelta la soberbia, el orgullo, la superioridad, la vanidad y cualquier actitud que te impida abrirte mentalmente. La mente es como un paraguas; sólo sirve si lo abres.

Si estás dispuesto a abrir tu mente para soltar lo que ya no te
sirve, la Verdad emergerá sin esfuerzo.

Sólo se requiere liberarte de lo falso, dejar de creerlo, darte cuenta de la fantasía que has estado viviendo y no seguir autoengañándote más. En definitiva, se trata de dejar de ser lo que no eres para ser lo que ya eres (por paradójico que parezca). Pero me estoy avanzando, lo iremos viendo paso a paso. No hay prisas. De hecho, no hay ningún lugar a dónde ir ni nada a alcanzar. Ya estás en «casa», sólo tienes que experimentarlo de forma directa para poder comprenderlo. Así que:

Te recomiendo que leas este libro en un estado
de relajación total, sin querer conseguir nada.
Confía en ti.

Estamos muy acostumbrados a tomar los asuntos bajo nuestro control, luchamos y nos involucramos para que suceda lo que deseamos. Pero en este caso, te sugiero que no conviertas la rendición en un objetivo a conseguir. Olvídate por un momento de tus sueños, de lo que no funciona en tu vida, de lo que te falta, del «despertar», y simplemente deja tu mente calmada y en reposo. No fuerces nada ni luches por cambiar tus creencias o hábitos. No quieras desprenderte de tu ego o personalidad porque la estarás reforzando. Esto no significa que no tengas que «hacer» nada (lo comprenderás en las próximas páginas. De momento, disfruta, confía y relájate).

Sólo lee y siente la quietud en tu interior.
Cuanto más relajado estás, más poderoso eres.

Confía en el flujo natural de la vida que está haciendo su trabajo. Enfócate en la esencia de las palabras, ve más allá del significado racional y lógico. Deja que la energía de lo que lees te impregne. No estás leyendo este libro para solucionar ningún problema o para mejorarte a ti mismo, sino para elevar tu vibración para ser feliz aquí y ahora. Se trata de que te sientas bien y pleno, sin motivo alguno. Mi intención es que disfrutes y seas feliz, mientras avanzas para manifestar la realidad que anhela tu corazón. Si sigues mis indicaciones y las pones en práctica, te puedo asegurar que:

Con *El poder de la rendición*, empezarás a vibrar más alto,
sin tú «hacer» nada. Simplemente, sucederá.

Pero tienes que permitirlo. ¿Cómo? Abriéndote a cuestionar todo lo que has creído hasta ahora. Sólo te pido que confíes, te relajes y disfrutes leyendo. No te creas nada y ábrete a investigar. Me imagino que ya conoces la ley de la resonancia que dice que «tu realidad exterior es un fiel reflejo de tu interior», ¿verdad? Cuando elevas tu vibración, abriendo la mente a una nueva forma de pensar, automáticamente empiezan los cambios en tu vida. Deja que la vida haga su parte. Este libro te ayudará a salir de la matrix mental mientras lo lees y éste es su gran valor. Rendirte es fácil, simple, es una práctica que no requiere grandes conocimientos ni ningún esfuerzo monumental, simplemente necesitas tu voluntad. La voluntad y la intención llegan con la conciencia, despertando a la Verdad.

Ábrete a descubrir una nueva dimensión, invisible pero real.
Ten fe en que la vida te está guiando.

No tienes que ser ningún gurú ni debes retirarte en un monasterio a meditar día y noche para iluminarte. La autorrealización ya no es algo reservado sólo para unos pocos elegidos, sino que es accesible a todo aquel que se comprometa realmente. De hecho, ya estás iluminado y «despierto». Lo único que sucede es que aún no lo ves. Y esto es lo que haremos juntos: quitarte el velo de tus ojos para que puedas verte y descubras la Verdad de quién eres realmente. Este libro te acompañará a llegar allí, como ha hecho conmigo.

Es una paradoja hablar de «llegar allí» y por otra parte decir que «no hay ningún lugar a dónde ir», ¿verdad? Da la sensación de que tengas que ir a alguna parte pero son sólo palabras que no pueden describir la Verdad. La cuestión es que sólo se requiere un cambio de paradigma mental; un simple reajuste para cambiar tu percepción de la realidad y esto es lo que haremos juntos. La vida es una paradoja llena de contradicciones que sólo se puede comprender con el corazón, sin palabras, y aquí viene la dificultad de querer expresar algo inexpresable. Abre tu mente y corazón para rendirte.

ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

> Eres el Universo expresándose a sí mismo en forma humana por un momento.
>
> ECKHART TOLLE

Antes de empezar, déjame advertirte que tendrás la sensación de que muchas ideas se van repitiendo a lo largo del libro. Está hecho así a propósito para que puedas integrarlas más fácilmente. Mientras vayas leyendo, sin darte cuenta, tu programación mental condicionada irá perdiendo fuerza para poder abrirte al nuevo paradigma de la Unidad y el amor incondicional. Es una forma de ayudarte a perseverar para disciplinar tu mente a rendirse. Sólo necesito que leas este libro hasta el final; comprométete a ello ya que es una excelente inversión para tu salud y vida.

Por otra parte, como ya he comentado, las palabras no pueden describir la Realidad Suprema o Verdad absoluta. Muchas veces, confunden más que clarifican. No importan tanto las palabras que utilizamos como el significado que les damos. Las palabras son conceptos, ideas mentales y la Realidad no es mental, sólo puede ser percibida más allá de los sentidos. Así que no te tomes todo lo que aquí leas al pie de la letra, ábrete a sentirlo con el corazón abierto.

¡No te creas nada!
Cuestiónalo todo, investígalo. Tómatelo como un juego.

Quiero hacer una aclaración de los términos y te pido por favor, que utilices las palabras que más resuenen contigo. Ve más allá de ellas, no te quedes anclado en definiciones universales que son falsas. Cada uno tiene que encontrar su propia definición de cada palabra y sólo utilizar las que más le sirvan. No seas esclavo de ellas, sino conviértete en el maestro de tu vocabulario. Por ejemplo, si a ti te gusta más

«felicidad» que «gozo», «autorrealización», «paz» o «plenitud», substituye todas estas palabras que encontrarás en este libro por «felicidad». Otro ejemplo: quizás para ti «esfuerzo» es algo muy positivo y vas a leer en este libro que no se requiere el esfuerzo para manifestar la vida de tus mayores sueños. Para mí, el esfuerzo incluye el forzar, la lucha, el sacrificio y otra cosa distinta es la disciplina, que fluye de forma natural. ¿Lo ves? Las palabras pueden llevarte a mucha confusión.

No se trata de tener la razón, sino de atreverte a ir a un nivel más profundo de ti, a lo desconocido, para que puedas hallar tu propia Verdad. Por ejemplo: conceptos como «dentro» y «fuera» en realidad no existen ya que no hay separación. Todo es Uno. Lo mismo cuando hablo de la «mente» y el «corazón». Y los conceptos como «yo», «tú», «nosotros», etc., son sólo ideas mentales del plano mental dual.

No te dejes atrapar por los conceptos mentales.
Utiliza las palabras que más te ayuden a ti.

Por último, encontrarás algunas palabras en mayúscula. Son para enfatizar el hecho de que vivimos en distintos planos al mismo tiempo. Es importante que sepas que vivimos en dos dimensiones, que coexisten al mismo tiempo (de aquí la dificultad de nuestra mente para comprender la rendición):

- **El mundo físico, visible o realidad espacio-tiempo.** Ésta es la dimensión más superficial, aparente, dual y transitoria. Dicho de otra forma: es el mundo proyectado mentalmente (la realidad subjetiva).
- **La Realidad Suprema, invisible o Consciencia pura.** Ésta es la dimensión más profunda, cósmica, absoluta, cuántica o no-dual. Dicho de otra forma es «lo que es» (la realidad objetiva).

Para destacar cuando me refiero a la dimensión más profunda denominada Realidad Suprema lo pongo en mayúsculas.

Otras palabras para nombrar la Realidad Suprema son:
Consciencia, Yo Supremo, Dios, Universo,
Inteligencia Universal, Yo Soy, Espíritu, Existencia, Voluntad
Suprema, Totalidad, Absoluto, Uno, etc.

Como dice Eckhart Tolle: «Eres el Universo expresándose a sí mismo en forma humana por un momento». Dicho en otras palabras: eres la Consciencia fluyendo a través de tu instrumento cuerpo-mente (conciencia). Todo es Consciencia, lo único que nos diferencia es nuestro nivel de conciencia o punto de vista. ¿Lo ves?

Ten en cuenta que esta dimensión más profunda también se puede definir como el ser esencial, el corazón, el amor incondicional, la vibración amorosa, el campo cuántico de las infinitas posibilidades, el vacío, la gracia divina, la vida, el mundo no-dual o

energía (estas palabras las pongo en minúscula para unir los dos planos). En contraposición, cuando me refiero al mundo dual de las formas; a la realidad subjetiva; a tu identidad aparente, siempre cambiante y transitoria; lo pongo en minúscula.

Otras palabras para nombrar tu aparente identidad en el mundo físico son: conciencia, ego, mente, yo individual, yo personal, personalidad, yo social, cuerpo-mente, yo conceptual, yo ficticio, miedo, psique, identidad provisional, etc.

Así cuando hablo de rendir la mente (ego o miedo) al servicio del corazón (ser esencial o amor), me refiero a dar un salto cuántico de conciencia para empezar a vivir en la Realidad Suprema o mundo real. A eso se le llama «despertar» (es un salto fuera la dualidad).

Espero no haberte confundido más con los términos. Mi sugerencia es que utilices los conceptos que más te clarifiquen lo que la mente, en realidad, no puede comprender porque es lo desconocido. Lo que te puedo asegurar es que:

Cuando uno «despierta» del sueño de la personalidad, lo invisible se siente más real que lo visible, es decir que el mundo físico de espacio-tiempo.

Fascinante, ¿no crees?

MI EXPERIENCIA CON LA RENDICIÓN

Aquel que mira afuera, sueña. Quién mira en su interior, despierta.

CARL JUNG

El poder de la rendición ha nacido de mirar hacia dentro durante toda una vida de más de cuarenta años. Un profundo anhelo por descubrir la Verdad ha sido y es el gran motor de mi vida (yo diría que mi propósito divino). Siempre he sido una apasionada de la introspección, la autoindagación y el autoconocimiento; recuerdo hacerme preguntas trascendentales desde muy temprana edad. A los doce años empecé a escribir mi primer diario para descubrir quién era realmente y sigo haciéndolo cada día. Escribir es mi gran pasión y lo que me libera. Sin ello, no podría vivir.

La pregunta: «¿Quién soy yo?» ha sido el origen de mi búsqueda espiritual.

Y hasta que no he llegado a una comprensión clara, no he parado de explorar. Ahora siento que por fin la búsqueda ha finalizado, lo cual no significa que haya dejado de indagar en el eterno misterio que somos (lo que seguiré haciendo hasta que me

muera). Me he dado cuenta de que lo que estaba buscando era a mí misma. Lo que más anhelaba era reconocer mi ser esencial. Ha sido gracias al poder de la rendición que me he «encontrado» finalmente. Con la rendición, he llegado a un estado de quietud interior y plenitud, que no tiene precio. Y esto es lo que quiero para ti.

La autoindagación y mi fascinación por ir descubriendo el ser seguirá hasta el final de mis días.

Por si tienes curiosidad, voy a contarte como nació *El poder de la rendición*. Lo que viene a continuación es sólo una historia: mi interpretación subjetiva de lo que sucedió. A la mayoría nos encantan las historias, ¿verdad?

El día de Navidad, 25 de diciembre de 2016 (siempre recordaré esta fecha), después de la comida familiar, leyendo *La sabiduría de Balsekar* tuve lo que en inglés denominan una *peak experience*, es decir, un «despertar» súbito al comprender (no intelectualmente sino en lo más profundo de mi corazón) que en realidad, no había un yo individual que controlara o hiciera algo, es decir que yo no era nada, sólo una ilusión o un sueño. Ese yo personal, el personaje llamado Mònica, con el que me había identificado toda la vida no era más que un concepto mental: una fantasía de mi mente.

¡Guau! Me quedé atónita.
Esto lo cambiaba todo...

Recuerdo perfectamente ese momento como si fuera ahora. Estaba al lado de la chimenea en casa de mis padres, observando el fuego que me quemaba la piel y de repente tuve una revelación (uno de esos momentos «¡ajá!») que me hizo sentir una liberación tan grande que algo hizo clic en mi mente (y nunca más volvería al estado anterior). No conté aquella experiencia a nadie para que no pensaran que me había vuelto loca; siempre me han dicho que soy un «bicho raro», con lo cual he aprendido a no compartir ciertas cosas con la familia.

Un par de días más tarde, me fui a Costa Rica de vacaciones. Viajaba sola ya que me apetecía un viaje introspectivo, en silencio y con la única compañía de mi presencia. Los viajes en soledad, a la aventura, sin planes, siempre me inspiran y me abren la mente de una forma sorprendente. Es otra de mis grandes pasiones, que nutre mi alma y me lleva a descubrir lo desconocido.

Aquel viaje era un regalo, después de un año muy intenso. Empecé enero de 2016, a la vuelta de un viaje por la India, con una inesperada y dolorosa ruptura sentimental, justo seis meses antes de la boda que habíamos planeado. Aquello fue un *shock* brutal ya que, a pesar de haber entrado en una fuerte crisis de pareja, no esperaba la separación ni la forma tan rápida en que todo sucedió. Ahora lo veo en perspectiva y me río, me parece una situación de película, pero en aquel momento, me quedé destrozada. Nunca me había sentido tan vulnerable ni había sido herida de una forma tan cruel (ahora es mi ego

escribiendo esto, cediendo mi poder afuera y sintiéndose víctima). Estuve meses con el corazón roto sin poder parar de llorar. Mi mundo se derrumbó, mi proyecto de vida se hizo pedazos como un castillo de naipes, en cuestión de segundos. Lo bueno de aquello, porque siempre hay algo positivo en todo, es que por primera vez me rompí por dentro. Parece una contradicción, pero resulta que aquella ruptura hizo que cruzara la capa de protección y llegara al núcleo de mi ser esencial. Ahora sé que fue un acto de la gracia divina y que formaba parte del plan divino, como todo lo que vivimos. Ése fue el inicio de mi auténtica rendición y, por lo tanto, de mi salvación y liberación.

Lo que parecía ser una gran tragedia, resultó ser la mayor bendición de mi vida.

El profundo dolor que sentí con aquel duelo, hizo que «despertara» a otra dimensión más profunda. Me aventuré a ir hacia dentro a un nivel que nunca antes había explorado y empecé a descubrir aspectos de mí totalmente desconocidos. Las máscaras inconscientes que me protegían empezaron a caerse por su propio pie. Me abrí a percibir la realidad desde otra perspectiva, contraria a la que me habían enseñado: en lugar de culparlo a él o a otras personas de lo sucedido, asumí la responsabilidad. Me di cuenta de que yo era la causa de todo. Tuve una revelación muy clara que me iluminó, y fue ver claramente que aquello que estaba viviendo, yo lo había provocado en una relación anterior, hacía más de diez años. Es curioso ver cómo funciona la vida y el karma que creamos sin darnos cuenta. En 2004 fui yo, como una novia a la fuga, quien dejó casi plantado en el altar a mi pareja de entonces. En el último momento cambié de opinión y decidí no casarme con él. Y ahora era yo quien estaba en el otro lado, viviendo un abandono inesperado. En ese proceso de honestidad conmigo misma fui soltando falsas creencias que había supuesto verdaderas, sin haberlas cuestionado previamente. Dejé de identificarme con los logros y éxitos que había tenido en mi vida profesional. Solté aquella autoimagen de ser una *crack* (como muchos me definían). Me di cuenta que yo no había «hecho» nada, la vida lo había manifestado a través de mí. Fue un ejercicio de total rendición, mucha humildad y fin del autoengaño.

Poco a poco, quien yo creía ser empezó a disolverse.
Con mi rendición al ser esencial, el ego perdió poder.

Ese año decidí enfocarme totalmente en mi. Aprendí a amarme, a cuidarme y a ser compasiva conmigo misma. En aquel tiempo, recuerdo que era muy autoexigente y no me permitía mostrar mi vulnerabilidad. Me ponía la máscara de mujer fuerte e independiente, cuando en realidad era totalmente dependiente emocionalmente (sin saberlo). Mi niña interior estaba muy herida y al empezar a prestarle atención por primera vez, todo ese dolor salió a la superficie. Pensaba que me moría con tanta intensidad, pero fui capaz de perdonarme por todo el daño que me había causado.

Perdonándome a mí, pude perdonar a mis padres, a mi supuesto futuro marido, a mis exparejas y a todas las personas con las que sentía que había algo pendiente de soltar. Fue un año de mucho crecimiento interior y espiritual.

Sin darme cuenta, me perdí totalmente
para reencontrarme en otro lugar
(fue otra de mis reinvenciones radicales).

Decidí darme el espacio y tiempo para descubrir qué había causado aquella circunstancia y qué debía cambiar de mí misma para que no volviera a suceder. Por primera vez, me atreví a explorar mis más profundas entrañas, mis heridas emocionales y la sombra inconsciente, ese lado oscuro que todos tenemos. No tuve más remedio que revivir las heridas de abandono, traición y rechazo que estaban escondidas en mi subconsciente. Me pasé todo el año con muy poca actividad social, aislada del mundo, en silencio y con una intensa autoindagación *non-stop*. Empecé a devorar libros de espiritualidad, de advaita vedanta, de zen, de budismo, de tantra, de consciencia, biografías de iluminados, etc. No podía parar de leer. Cuanto más descubría sobre la Verdad de quiénes somos realmente, más quería saber. De una forma muy clara:

Me di cuenta que hasta entonces había estado viviendo
un «sueño» y quería vivir en la Realidad.

Después de un año muy intenso y de mucho trabajo interior, me sentía agotada. Lo que más deseaba era descansar, disfrutar y desconectar de todo. El plan del viaje era: no hacer nada. Costa Rica me enamoró desde el primer día y me sanó. Su naturaleza virgen, la energía de pura Vida, la alegría de la gente local, los bellos parques naturales, la *slow life*, las sincronicidades que viví... me renovaron completamente como una brisa de aire fresco. Esto es lo que uno recibe cuando se atreve a salir de su zona de confort: la vida siempre compensa un acto de valentía.

Sin «hacer» nada, entré en un estado de quietud interior
totalmente desconocido para mí.

Por primera vez, en muchos meses volví a sentir la alegría de vivir, el gozo de disfrutar de mi propia compañía. ¡Qué alivio! Un día yendo en bicicleta por Puerto Viejo y escuchando los pájaros cantar, me vino el título de este libro así de repente, con mucha lucidez: *El poder de la rendición*. No fue sólo una inspiración sino que escuché una voz que me dijo: «Tienes que escribir el poder de la rendición. Es lo que más necesitas: rendirte completamente».

«¿Rendición?, llevo todo el año rindiéndome
y no me ha servido de nada», pensé yo.

Recuerdo que sentí mucho rechazo con esa palabra. «Soy una luchadora nata y nunca voy a rendirme», me dije a mí misma. Qué ingenua era. Ahora me doy cuenta de mi propia ignorancia y de la resistencia que aún ponía a la vida. Al día siguiente por la mañana, mientras estaba desayunando, no pude evitar empezar a escribir las primeras páginas de lo que acabaría siendo este manuscrito. Cogí un cuaderno, ya que no me había llevado el ordenador, y me dejé llevar con la escritura automática sin poder parar. El libro empezó a fluir solo, casi sin querer, me hizo cambiar mi idea del viaje y no tuve otra opción que rendirme y aceptar el nuevo plan. Lo viví como una experiencia trascendental de entrega total. En mi corazón, sentía que aquello que escribía era lo que yo más necesitaba aprender (como siempre ocurre).

El plan que la vida tiene para ti, siempre gana.
Éste ha sido uno de mis aprendizajes en los últimos años.

Guardo un recuerdo espectacular de ese viaje tan mágico. Cada día era una sorpresa y la inspiración venía sola. Sentía una conexión que nunca antes había experimentado. Era como si estuviera en «casa». Después de pasar los primeros días escribiendo, la última semana conocí a unas personas maravillosas con las que compartí unos días inolvidables. ¡Qué recuerdos y cuántas sincronicidades mágicas! Si te contara todo lo que viví allí, te quedarías maravillado pero mejor lo dejaré para cuando publique mi primera novela. Fueron una de las mejores vacaciones de mi vida. Regresé a Barcelona siendo otra (esto lo dice mi mente), como me pasa con cada viaje en solitario: me encanta perderme por el mundo y dejarme sorprender por la vida. Volví habiendo hecho las paces con lo sucedido y con el que tenía que haber sido mi futuro marido. (Ahora pienso que menos mal que no nos casamos porque ya estaríamos divorciados, pero esto es otra historia.)

Estaba feliz, el viaje me había renovado por dentro. Sentía de nuevo la ilusión por empezar un nuevo año, sabía que todo estaba bien y que lo que había ocurrido había sido lo mejor. Recordé una frase que había leído en un libro de Osho, que me alegró:

«El dolor no es para hacerte sufrir sino para "despertar"».

Efectivamente, sentía un «despertar» muy claro. Empezaba a ver la vida desde una óptica más amplia y el amor en mi interior era un bálsamo curativo. Mi estado interior parecía volver a la calma. Sin embargo, a la vuelta todo cambió con una simple llamada de teléfono. Recibí una trágica noticia que me perturbó por completo. Mientras estaba esperando la maleta en el aeropuerto, me llamó mi hermano y me dijo que el día anterior se había muerto de forma repentina Cristina: una prima hermana muy querida y cercana, de cuarenta y cuatro años, por un ataque de corazón. «Perdona, no te entiendo. ¿Qué quieres decir?», le respondí. No me lo podía creer.

Me quedé en *shock* total.

Recuerdo que sentí una fuerte puñalada en el corazón que me dejó helada. ¿Cómo era posible aquello? ¿Por qué había sucedido una desgracia así? ¿Qué mierda de vida era esa? Era totalmente injusto y no comprendía nada. Cristina, con la que yo había crecido, era una gran persona: alegre, divertida, siempre ayudando a los demás, con un corazón enorme. Se casó joven con el hombre de su vida y tuvo a dos niños preciosos. No se merecían esto. Sentí mucha ira y tristeza a la vez. Además, debido a mi viaje a Costa Rica no la había visto durante aquellas Navidades, con lo cual aún fue más doloroso. Me sentí culpable por ello. Toda la magia vivida en Costa Rica se desvaneció en cuestión de segundos. Mi hermano me dijo que fuera directamente a casa de mis padres ya que el entierro era el día siguiente. Así que recogí la maleta y muerta de pena, me fui a Girona para reunirme con mi familia.

La vida es líquida. Somos muy efímeros.
En un segundo cambia todo y no podemos evitarlo.

Ésta es la fragilidad del ser humano. Ver la muerte tan de cerca y además de una prima tan joven (que era como una hermana para mí), me conmovió de una forma brutal. A raíz de ese profundo dolor, dejé totalmente aparcado este proyecto. Me sentía incapaz de escribir sobre el poder de la rendición después de una experiencia tan dura como aquella. ¿Rendirme a qué? Nada tenía sentido en aquel momento... Estaba furiosa y una tristeza infinita me comía por dentro.

El poder de la rendición está dedicado a mi querida prima hermana, Cristina. Es un homenaje a ella, a su familia y a su vida. Esté donde esté, es una forma de decirle: «Te echamos mucho de menos y te queremos hasta el infinito. Gracias por recordarnos lo más importante en la vida». Cristina ha sido la luz divina que ha inspirado este manuscrito y tengo la sensación que me ha acompañado a lo largo de toda su escritura. Quizás sea una locura pensar así pero yo la siento muy cerca, presente y la «veo» muchas veces sonriendo. He tardado más de dos años en sentirme preparada para retomar esa idea inicial y escribir este manuscrito. Sentía tal resistencia (mi ego aún me ganaba) que me inventaba mil excusas para postergarlo. Puedo decir que durante todo este tiempo, la vida no ha dejado de ayudarme a rendirme.

Estoy infinitamente agradecida a la gracia divina
por haberme dado la oportunidad de aprender a rendirme para
renunciar a mi ego.

Ahora sé que todo lo vivido era necesario para llegar a experimentar la rendición completa y que éste era mi siguiente paso para seguir evolucionando. Y aquí estoy compartiendo mi experiencia con el corazón más abierto que nunca para que te pueda ser de utilidad a ti. Como siempre sucede: enseñamos lo que más necesitamos aprender.

Deseo de todo corazón que la gota de sabiduría que aquí encontrarás te aporte la Libertad (en mayúsculas), la real, que a mí me ha regalado. En palabras de la madre Teresa de Calcuta:

«A veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota».

Vive intensamente cada momento y agradécelo, ya que no sabes si mañana estarás aquí. La rendición del ego, en definitiva, es esto: aprender a ser una expresión del amor y gozar del vivir plenamente. Si no te rindes, seguirás odiándote a ti mismo (por fuerte que esto suene) y sobreviviendo con miedo. La rendición completa representa el fin de todos los miedos. Recordar que un día morirás te ayuda a valorar más la vida. La muerte da sentido a la vida. Sólo con la «muerte» de tu ego, empezarás a vivir de verdad. Aprovecha esta gran oportunidad.

¡Ríndete y deja de resistirte a «lo que es»!

TE PROPONGO UN EXPERIMENTO

> Sólo cuando la mente se niega a fluir con la vida y se estanca en las orillas, se convierte en un problema. Fluir con la vida quiere decir: aceptación de lo que llega y dejar ir lo que se va.
>
> NISARGADATTA MAHARAJ

«Fluir con la vida...», de esto trata el poder de la rendición. La nueva forma de vivir que te comentaba antes, se refiere a esto: a aprender a entrar en el *flow* de la vida, soltando el control, la resistencia y la lucha. Sin rendición no puedes fluir.

Para fluir con la vida tienes que aprender a rendirte, dejar de resistirte.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Te gustaría aprender a fluir, con facilidad y sin esfuerzo?
- ¿Te atreves a vivir con el corazón abierto?
- ¿Estás dispuesto a explorar lo desconocido?

Para empezar, quiero proponerte un experimento muy interesante que yo misma llevé a cabo durante todo 2018. Te aseguro que si te atreves a experimentarlo, te sorprenderá con creces lo que recibes. Me imagino que ya sabes que los resultados de tu vida dependen, en gran medida, del tipo de preguntas que te haces, ¿verdad? Si quieres conseguir mayores resultados, tienes que hacerte mejores preguntas. Las que te propongo a continuación tienen el poder de crear un salto cuántico de conciencia, si te permites experimentarlas de forma práctica (ya sabes que sin la experiencia de nada sirven). Así que reflexiona y responde con honestidad:

- ¿Qué pasaría si en lugar de forzar y luchar para que suceda lo que quieres, aceptaras «lo que es» en cada momento como si lo hubieras elegido?
- ¿Cómo cambiaría tu vida si soltaras completamente el control, tus expectativas y dejaras de involucrarte?
- ¿Cuál sería tu experiencia si aprendieras a fluir en el presente, haciendo lo que sientes en cada momento y confiando plenamente en la vida?

Y, por último, pregúntate: si te rindieras, soltaras el control y respetaras el flujo natural de tu vida siendo espontáneo, sin forzar nada ni involucrarte, ¿crees que sucederían eventos aleatorios o que habría un orden perfecto igual que el que se manifiesta cada día en el Universo? Éstas son algunas de las preguntas que me llevaron a mí a explorar una nueva forma de vivir más plena, relajada y gozosa. Así fue como descubrí el poder de la rendición, que no es otro que el poder del amor. Cuando el ego se rinde, lo que queda es el amor incondicional.

Intuía y, en el fondo sabía, que había otra forma de vivir: más fácil, sin tanto esfuerzo, sacrificio ni lucha.

Como dicen los ingleses: *effortless ease* (me encanta esta expresión que utiliza Deepak Chopra en sus meditaciones). En mi caso, llevaba toda una vida siendo muy autoexigente, trabajando duro, poniéndome grandes desafíos y superándome continuamente. La ambición y la estricta disciplina que yo misma me imponía, hacían que cada vez diera un salto más grande, viviendo en Londres o Luxemburgo consiguiendo más éxito, más dinero, más reconocimiento, más prestigio, etc. Hasta que un día me pregunté: tanta lucha y sacrificio, ¿para qué? Cada vez que conseguía un objetivo, la felicidad duraba poco y automáticamente me ponía otro. Era una historia sin fin.

Para mi mente nada era suficiente, siempre quería más o había algo que no era como ella quería.

Aunque puedo decir que no me ha ido nada mal, que me siento muy afortunada por todo lo vivido y que, a pesar del gran esfuerzo, lo disfruté mucho. Ahora gozo de una vida muy privilegiada, vivo delante del mar y hago lo que amo con plena libertad. Todas las experiencias, sin excepción, nos ayudan a descubrir quiénes somos realmente. Todo es perfecto. Y sé con total certeza que tenía que vivirlo exactamente como lo viví, para ser quien soy ahora. No hay errores. Creo que a la mayoría nos sucede que, en alguna ocasión, llegamos a un punto de inflexión en nuestra vida que nos hace replantearnos todo y cambiar de rumbo, ¿no crees? Las prioridades cambian y así es como evolucionamos. En mi caso, gracias al dolor que sufrí con la inesperada cancelación de mi boda en enero de 2016 y la muerte repentina de mi prima hermana Cristina en enero de 2017, me di cuenta de que no podía seguir viviendo queriendo controlar mi vida. Aunque, a base de mucha disciplina y dedicación, iba consiguiendo grandes sueños que me aportaban felicidad, seguía sintiendo un vacío en mi interior. Estaba agotaba de tanto esfuerzo y sacrificio. Vivía con una constante lucha interior y mi mente no dejaba de decirme: que no hacía lo suficiente.

Hasta que dije: ¡basta ya!, me rindo.
Suelto el falso control, me relajo
y dejo que la vida me viva.

Me lo tomé como un experimento. Fui valiente y asumí el riesgo de no saber. Por primera vez empecé un nuevo año, 2018, sin ponerme objetivos de ningún tipo, aunque esto para una *coach* de alto impacto como yo es totalmente impensable. Me propuse experimentar la rendición, fluyendo como si fuera el agua de un río, para ver dónde me llevaría la vida. Aunque ya llevaba años dejándome vivir (de hecho, creo que toda mi vida, aunque no era consciente), ese año tuve una intención más firme de no controlar nada mentalmente. Quería vivir desde el corazón, sin miedos y abierta a todo. Sentía mucha curiosidad por saber qué sucedería si dejaba de esforzarme tanto por conseguir las que creía que eran mis metas (las del personaje, que parecían tan importantes). Eso fue otro de mis saltos al vacío: de lleno a lo desconocido. A la vida real.

Así que empecé el año con un rol más de observadora
que de hacedora.

Tuve que obligarme a parar, ya que siendo hiperactiva estar sin hacer nada era un gran reto para mí. Poco a poco, fui aprendiendo a fluir desde el ser, sin tanto estrés ni prisas, sino con facilidad y sin esfuerzo. ¡Qué maravilla! Aquello parecía un sueño (ahora sé que el «sueño» era lo de antes). Al principio, recuerdo que me daban pánico tantos momentos de soledad, silencio y de no hacer nada, ya que siempre he sido una mujer de mucha acción. Observaba mi diálogo interno lleno de contradicciones, esos pensamientos negativos con los que aprendí a no identificarme. Mi mente iba a mil,

activando mis mayores miedos y haciendo lo posible para conducirme a lo conocido y aparentemente controlado. Había días de todo; a veces me sentía muy firme, otras dudaba. Pero estaba muy determinada a investigar y explorar otra forma de vivir, sin tanto esfuerzo ni lucha.

Dejé de involucrarme y hacía sólo lo que sentía en cada momento en mi corazón, aunque mi mente me dijera lo contrario.

Empecé a escuchar más a mi cuerpo y a confiar en la intuición. Me di cuenta de que, con esa intención de fluir sin esfuerzo, seguía actuando pero desde otro lugar. Las acciones ocurrían de forma espontánea, fluida, y muchas veces no comprendía por qué hacía lo que hacía. Pero no me resistía. Confiaba en que la vida me estaba guiando y sabía más que yo lo que me convenía. La práctica diaria consistía en no hacer caso a la mente condicionada por el miedo, escuchar al corazón, confiar y seguir a la intuición. Aunque había muchos días que me preguntaba qué sería de mí, cómo me ganaría la vida haciendo tan poco y, aunque el miedo a no disponer de suficientes recursos económicos me obsesionaba, seguía con mi experimento. Mi compromiso era el siguiente: nada de obligaciones ni luchas, sólo un «hacer sin hacer», fluyendo con facilidad. Bajé mucho el ritmo, empecé a meditar cada día, aprendí realmente a escucharme y me permití parar de verdad. Poco a poco, entrando en un estado de quietud interior, a través de la autoindagación, fui descubriendo una dimensión más profunda de mi ser esencial.

Empecé a comprender (no intelectualmente sino a través de la experiencia directa) quiénes somos realmente.

Y esto es lo que quiero compartir contigo con *El poder de la rendición*. Uno de los resultados de mi experimento de rendición ha sido este libro, que es para ti. La vida ha sido mi mayor maestro en todo el proceso y las adversidades que sufrí en los últimos años, mis grandes aliadas. Aunque es verdad que el dolor «despierta» y así es como yo lo hice, deseo que tú no tengas que experimentar tanto dolor para reconocer tu verdadera esencia divina. Una de las intenciones de este libro, es ayudarte a evitar el sufrimiento y facilitarte tu camino de retorno a «casa». Sueño con que abras tu mente y corazón, sin miedos, para descubrir la vida real: el paraíso en la tierra.

Todo lo que aquí encontrarás es fruto de mi experiencia directa. Es pura sabiduría porque es conocimiento experimentado.

Éste es el valor de este manuscrito: no es otro libro sobre no-dualidad o un manual de desarrollo personal, sino es el resultado de toda una vida de autoindagación profunda y de atreverme a salir de lo conocido para ir más allá de la personalidad. Como te comentaba al inicio, no busco convencerte de nada ni pretendo que estés de acuerdo conmigo, sólo quiero compartir mi experiencia por si te ayuda a «despertar» del sueño del abuso para ser más libre y, por lo tanto, mucho más feliz. «Una vida no examinada no merece la pena ser vivida», afirmaba Sócrates. Hay que indagar, examinar, investigar, cuestionarse, para descubrir una dimensión más profunda y bella de la vida. Te aseguro que lo que encontrarás al otro lado de la orilla (más allá de la mente y la percepción de los sentidos), habiéndote rendido completamente, te dejará con la boca abierta, sin palabras. Rendirte es unir tu personalidad con el ser impersonal; representa el fin de toda separación. Cuando te rindes, reconoces el amor incondicional, que es un estado de conciencia más elevado. Prepárate para descubrir el nuevo paradigma de la Unidad. No tengas miedo, no hay nada que temer. Te aseguro que ser Uno con la vida es la mayor bendición que puedes recibir.

¿Aceptas el reto de llevar a cabo el experimento
de tu propia rendición?

PRIMERA PARTE

«DESPIERTA» DEL SUEÑO

Primera etapa: el reconocimiento

CÓMO RECONOCER LA VERDAD DE QUIÉN ERES REALMENTE

Este lugar es un sueño. Sólo quien duerme lo considera real.

RUMI

«... sólo quien duerme lo considera real», escribía Rumi. Cuando «despiertas» del sueño, te das cuenta de que lo real no es el mundo físico sino lo invisible, que sólo se percibe con el corazón.

La pregunta clave es: ¿estás preparado para dejar de ser tú para simplemente ser? (vuelve a leer esta pregunta, ya que te dará pistas sobre la Verdad que buscas). En mi opinión:

El mayor logro en esta vida es descubrir
quién eres realmente.

Cuando te conoces, tu verdadero destino te encuentra. Llegas a «casa» y la búsqueda acaba. Ya eres quien quieres ser, sólo tienes que verlo y reconocerlo. Se trata de soltar lo que crees que eres, para ser quién eres (por paradójico que parezca). Suelta lo falso para que emerja la Verdad.

- ¿Y si lo que piensas que es real sólo fuera un sueño de tu mente?
- ¿Y si quién crees que eres, es sólo un concepto mental?
- ¿Y si existe una dimensión más profunda que sólo tienes que reconocer para que emerja? ¿Te atreves a descubrirla?

¡No te creas nada! Cuestiónalo todo. Investiga y juega.

Cuando te atrevas a abrir tu mente y a escuchar a tu intuición (sabiduría del corazón), te darás cuenta de que existe algo más profundo que esta realidad consensuada en el espacio-tiempo. Puedes empezar a vibrar más alto y elevar tu conciencia si empiezas a hacer caso a los denominados *insights* o revelaciones espontáneas, que irás recibiendo a medida que leas este libro. El sueño es creer que el mundo físico o dual es la única realidad y que tú eres ese personaje limitado, que cree controlar su vida y proyecta su estado mental subjetivo en el mundo.

«Despertar» es reconocer tu verdadera esencia: la presencia amorosa e impersonal Yo Soy (fíjate que digo «amorosa», es decir no hay nada que temer). Sólo se requiere un reconocimiento, no a nivel intelectual sino en el corazón. Cambiando tu foco de atención hacia dentro, descubrirás tu ser esencial y podrás «despertar» del sueño del abuso, es decir, del sufrimiento, del miedo, la resistencia y la lucha. Así es como creas una nueva vida: renunciando a la que tienes ahora.

¿Quieres descubrir la libertad y felicidad verdaderas?

DIARIO PERSONAL DE MI «DESPERTAR» DEL SUEÑO

La mayor curación sería despertar de aquello que no somos.

MOOJI

El *journaling* o escribir en un diario cada día, ha sido lo que más me ha ayudado a conocerme. Llevo más de treinta años haciéndolo y seguiré así hasta que la vida me lo permita. Vaciar la mente sin pensar, cuestionarlo todo, escribir cómo me siento, qué pienso, qué anhelo, qué me preocupa, etc. es terapéutico para mí. Te aseguro que funciona y te recomiendo que lo hagas. Pruébalo y verás los resultados. Escribir sobre tu mundo interior es una forma de autoindagación muy efectiva. Autoindagar significa investigar quién eres realmente (te lo explicaré con más detalle en otro capítulo). La única intención de compartir mi proceso de «despertar» es motivarte a experimentar el tuyo. En mi caso:

Empecé a «despertar» cuando me vi a mí misma
como la creadora de las experiencias de mi vida
y no sólo como el personaje que las vivía.

Mi «despertar» se inició gracias a las experiencias más dolorosas, dándome cuenta de cuán ignorante era. La ignorancia que veía en mi familia y en algunas exparejas, era un reflejo de la mía. Vivía dormida a un nivel mental, en manos del ego herido, y no era consciente de mi egocentrismo. Juzgaba en los demás lo que era incapaz de ver y aceptar en mí. Culpaba a otros de mis problemas. Me apegaba a mis pensamientos y emociones, sin tener ni idea de quién era realmente. Reaccionaba inconscientemente a algunas situaciones que hacía que se repitiesen y muchas veces aún me sentía víctima. No me daba cuenta de que era esclava de los condicionamientos de mi mente. Me autoengañaba y no quería reconocer que en realidad, era una marioneta de mi subconsciente. Como la mayoría.

Fingía ser un personaje limitado, carente, que sufría
y sentía insatisfacción crónica.

Aunque en momentos era feliz, nunca nada era suficiente. Siempre tenía la sensación de que faltaba algo o de que tendría que estar sucediendo otra cosa. ¿Sabes a lo que me refiero, verdad? Estaba tan identificada con mi historia del pasado y con el concepto que había creado de mí misma, que vivía convencida de que yo era la hacedora de todo. Tenía la falsa sensación de que podía controlar mi vida. No tenía ni idea de que estaba aprisionada en la matrix mental y viviendo un sueño. Cuando sucedía algo que me gustaba, me sentía bien y al revés. Era una felicidad que duraba poco porque dependía de un mundo cambiante, siempre en movimiento. Mi estado interior oscilaba como una hoja al viento. Con el tiempo, me fui dando cuenta de que lo que me traía felicidad en un

momento, me causaba infelicidad en otro. Todo lo que el exterior y los demás me podían dar, sólo era un placer fugaz que rápidamente se convertía en dolor. Me vi atrapada en el círculo vicioso de placer-dolor, siendo prisionera de los deseos insaciables de mi mente contradictoria.

Hasta que dije: ¡basta ya de seguir repitiendo lo mismo!

Vi muy claramente que en general, la mayoría vivimos a un nivel mental con el corazón cerrado y desconectados del cuerpo. En lugar de gozar de la vida real, la perfección de «lo que es» en cada momento, experimentamos la interpretación subjetiva de todo lo que sucede. Creamos películas mentales de todo, cuando en realidad no tenemos ni idea y no comprendemos nada. Queremos que la realidad se adapte a nuestras preferencias personales y deseos. Por eso, sufrimos de insatisfacción crónica: nunca nos saciamos del todo cuando estamos en manos del ego carente. Y de esta forma, la vida se vuelve gris y rutinaria.

Poco a poco, aprendí a desapasionarme del mundo exterior
e invertir mi foco de atención hacia dentro.

Mi «despertar» del sueño de la personalidad, tuvo lugar cuando me convertí en el testigo neutral de mi vida. Empecé a observarlo todo como si fuera una obra de teatro y como si le estuviera sucediendo a otra persona. Con el tiempo, aprendí a distanciarme emocionalmente de lo que sucedía, a no tomarme nada personalmente, y fui desidentificándome del falso personaje que creía ser. Y cuanto más lo hacía, más extraordinaria era mi vida. Cada día sucedían pequeños milagros por arte de magia (te contaré cómo se consigue vivir una vida milagrosa en los próximos capítulos). Como te comentaba antes, la rendición es muy poderosa.

Cuando te sientas perdido o bloqueado, ríndete a tu ser
esencial y comprobarás que siempre recibes su ayuda.

Deseo de todo corazón que esta primera parte de *El poder de la rendición* te ayude a «despertar del sueño del abuso», para soltar el control, la resistencia y la lucha de una vez por todas. Así es como podrás manifestar la vida de tus mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo. Que la gracia divina (la Consciencia, la vida, el ser, tu intuición, llámalo como quieras) te regale uno de esos momentos «¡ajá!» de comprensión cristalina mientras lees este libro y, de repente, comprendas el sentido real de la completa rendición del ego. Si llegas a sentir claramente, en lo más profundo de tu corazón, que no existe un yo separado, que todo es una creación mental, un juego de tu mente (que te hace sufrir y que se puede soltar), habrás empezado a «despertar».

Disfrútalo. Permítete vivir una experiencia mientras lo lees. Ábrete a sentir más allá de las palabras y no pienses mucho. Recuerda que la vida sólo es un juego.

**«Nacemos sin traer nada, morimos sin llevar nada y en medio,
luchamos por ser dueños de algo.»**

RUMI

1. Esclavitud

Tu mayor esclavitud

> Ni tu peor enemigo puede dañarte tanto como tus pensamientos. Ni el ser más querido puede ayudarte tanto, como tu mente disciplinada.
>
> BUDA

Buda estaba en lo cierto cuando afirmaba que nadie nos puede dañar más que nuestros pensamientos, ¿no crees? La realidad es que, sin darnos cuenta, la mayoría:

Somos esclavos de nosotros mismos, de nuestra mente.

Nos hemos convertido en nuestro peor enemigo y sufrimos por ser víctimas de nuestra propia ignorancia. Somos adictos, sin darnos cuenta, a la resistencia, a la inmadurez, al «pobre de mí», al drama, a la fantasía, y a muchos otros patrones que nos coartan. Inconscientemente, adoptamos roles de víctima, verdugo y salvador, que nos mantienen encarcelados en un falso personaje reactivo. Actuamos como robots programados por el miedo, atacando y defendiéndose en una constante lucha interna. En lugar de vivir, sobrevivimos a un nivel básico de supervivencia, utilizando un potencial muy por debajo de nuestras capacidades. Creemos que la vida es un sacrificio y que tenemos que esforzarnos para ganarnos el pan de cada día. En definitiva, estamos condicionados para sufrir y no para ser felices. Esto es lo que yo denomino: el sueño del abuso. La verdad es que la mayoría, en el día a día, nos perdemos la extraordinaria belleza y el gozo de vivir una experiencia humana plena. Y esto es muy triste y ha llegado el momento de cambiarlo. En definitiva:

**Vivimos como autómatas, reaccionando inconscientemente
según nuestro condicionamiento mental, memoria y
experiencias del pasado.**

Y lo más grave de todo, es que ni nos damos cuenta de ello. Dicho de otra forma, estamos atrapados en la matrix mental de la programación del miedo (el software instalado en nuestro subconsciente). Tenemos que actualizar el paradigma a través del cual percibimos la realidad ya que el que usamos está obsoleto. Nos hemos perdido en este juego virtual de la mente dual y no vemos la Realidad tal y como es. Nos autoengañamos creyendo que elegimos libremente cuando en realidad, estamos repitiendo lo conocido, el pasado. Y lo más grave de todo: estamos convencidos de

nuestras limitaciones (ni las cuestionamos) porque no tenemos ni idea de quiénes somos realmente. Vivimos en el miedo porque estamos muy confundidos; todo lo que hemos aprendido es falso. Brutal, ¿no?

Abusamos de nosotros mismos, como si fuera lo más normal.
En realidad, nos odiamos, nos despreciamos
y no lo vemos. Es pura inconsciencia.

Lo que sucede es que vivimos en la mente, desconectados de la sabiduría del cuerpo y sin escuchar al corazón. Somos como muertos vivientes. Nos identificamos con la voz de la cabeza que nunca calla. Damos por ciertos muchos pensamientos sin cuestionarlos, sólo por el simple hecho de pensarlos. Estamos convencidos de que son «nuestros» pensamientos en lugar de simples ideas que van y vienen. Nos apegamos a las emociones y sufrimos por ello. No vemos «lo que es», sino lo que queremos ver. Creemos que sólo existe lo visible que perciben nuestros sentidos y así ignoramos la dimensión más profunda de nuestro ser esencial. La mente condicionada nos mantiene esclavizados en una falsa identidad limitada, el ego o yo personal, que nos hace vivir a merced de sus constantes caprichos y deseos cambiantes.

Creemos que somos el autoconcepto
que hemos construido mentalmente de nosotros mismos. Nos
tratamos como un objeto y así nos relacionamos
con los demás.

Increíble, ¿verdad? Si crees que eres ese personaje: Mònica, Juan, María, Pedro... con tu nombre, tu historia, tu pasado, tus circunstancias actuales, tu trabajo, pareja, familia, etc., te estás poniendo a ti mismo en un armario muy pequeño. Llegará un momento en que sentirás claustrofobia por obligarte a vivir en un espacio tan diminuto, comparado con lo que es tu esencia ilimitada. A mí me ha pasado en varias ocasiones el sentir esa sensación de ahogo, de querer salir de esta realidad espacio-tiempo y volver a «casa». ¿Comprendes a lo que me refiero? La idea que tienes de ti mismo no es quién eres realmente.

Tu mayor esclavitud es la creencia en un yo separado.
Y es sólo una creencia: una idea errónea.

Detente un momento y reflexiona sobre esto. Es más significativo de lo que te imaginas. Si lo comprendes, empezarás a liberarte de la prisión mental. Tus creencias son autoprofecías cumplidas; es decir, están grabadas a fuego en tu subconsciente y determinan cómo te sientes y actúas. Lo que crees, es verdad para ti y así se manifiesta. Si cambias tus creencias, tu percepción de la realidad cambia. Date cuenta de que tu identidad con un yo personal es sólo una creencia y por el simple hecho de creerla, la

haces realidad. Pero no significa que sea real, sino que tu mente le da poder a esa idea y así tienes la sensación de ser un yo individual, con un cuerpo, unos pensamientos, unas emociones, una vida, etc. Y fíjate que digo «sensación», la mente se apega a todos los pensamientos con los cuales se identifica y así crea un sentido del yo separado, que parece real. Es sólo una apariencia y sensación de los sentidos. Recuerda que vivimos en varios planos al mismo tiempo. De momento, quédate con esta idea:

Es ese sentido de ser un yo individual (el ego),
lo que constituye el sueño, tu cautiverio u oscurecimiento de
tu mente.

Increíble, ¿verdad? Como te comentaba antes, cuando me di cuenta de esto, aquella Navidad de 2016, algo en mi interior se liberó para siempre. Espero que a ti te suceda lo mismo mientras lees este libro. De momento, quédate con la idea que tu mayor esclavitud es la creencia en un yo separado (en realidad, es tu apego a esta idea). Tienes que saber que sólo una mente dividida puede percibir un yo separado. La rendición te libera porque une todas las partes de tu identidad. Cuando ya no existe división en tu mente, desaparece la sensación de ser un yo separado y experimentas la verdadera libertad. Todo es Consciencia; simplemente queda «lo que es». Como decía el gran poeta sufí Rumi: «Ahora es el momento de unir el alma y el mundo. Ahora es el momento de ver que la luz del sol y las tinieblas como una». Recuerda esto:

Tu falta de libertad es sólo una falsa creencia que puedes
soltar. El yo individual (el ego) es una fabricación mental.

Para «despertar» tienes que ir más allá de tu personalidad. La Verdad es lo opuesto a lo que has aprendido. Quien tú creías que eras, es sólo un ilusión; en realidad no existe. Sólo es un concepto mental. Se trata de quitarte esta venda de los ojos para que puedas verte realmente. Es probable que ahora tu falso yo o ego se rebele. Si esto sucede, genial; obsérvalo con distancia, sin identificarte e indaga con estas preguntas.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué te está diciendo tu mente en estos momentos?
- ¿Quién es ese que está pensando esto?

- ¿Cómo te sientes con esos pensamientos?
- Pregúntate: ¿quién soy yo?

Si ahora mismo no comprendes exactamente la esclavitud a la que me refiero, no te preocupes, simplemente ábrete a investigarlo por tu cuenta y ponlo en duda. Quizás tu mente te diga algo así como que dejes de leer, que vaya rollo de libro, que no sirve de nada, que es demasiado profundo para ti, etc. ¿No es así? Aunque esto suceda, sigue leyendo y persevera. Hazme caso. Te prometo que valdrá la pena. No te dejes sabotear por tu mente condicionada. Es el ego que tiene miedo. Este libro contiene información muy valiosa para tu verdadera liberación, aunque tu ego te diga lo contrario. Confía en tu intuición y sigue adelante.

---

2. Verdad

La Verdad te hará libre

> Desde adentro o desde atrás una luz brilla a través nuestro sobre las cosas y nos hace conscientes de que no somos nada y de que la luz lo es todo.
>
> RALPH WALDO EMERSON

«... no somos nada y la luz lo es todo.» Bonita reflexión del escritor Emerson, ¿verdad? Si la luz lo es todo, significa que todos, sin excepción, somos luz. Me pregunto: ¿por qué en lugar de identificarnos con la brillante luz que somos, creemos ser una personalidad limitada y carente? ¿Qué sentido tiene? ¿Por qué seguimos sufriendo con todo lo que hemos avanzado en el conocimiento del potencial humano?

Rendirse completamente significa soltar el sufrimiento (poner fin al abuso) creado por tu personalidad o ego.

Ese falso yo, continuamente te roba la paz y te crea infelicidad con pensamientos como: «esto no es suficiente»; «no puedo aceptarlo»; «ahora me falta no sé qué»; «esto no funciona»; «quiero más de eso y menos de aquello»; «esto no me gusta»; «aquello tendría que ser diferente»; «quiero lo que no tengo»; «tendría que estar sucediendo aquello», etc. Si te crees los pensamientos, sufres. Si te identificas con el pensador, siempre estás insatisfecho. ¿No es agotador? Si uno no aprende a usar la rendición, puede vivir con una insatisfacción crónica y desperdiciar el gran regalo que es la vida. Es una lástima que la mayoría en el día a día, tendamos a olvidar lo mágica que es. Tenemos una idea muy errónea de lo que es la «vida real» porque la percibimos con las lentes de la dualidad, esto es: bueno/malo, correcto/incorrecto, me gusta/no me gusta, etc. La mente lo etiqueta todo, divide, separa, y esto crea miedo. Vivimos en el paraíso y

no lo sabemos. Con la rendición del ego, podrás cambiar el filtro a través del cual ves la realidad. De esta forma, empezarás a percibir la Realidad Suprema: «lo que es», que no tiene nada que ver con tu interpretación subjetiva.

La rendición del ego, y por lo tanto el fin del miedo, es hallar la Verdad. «La Verdad os hará libres», dijo Jesús.

La Verdad (en mayúsculas) siempre es liberadora. «Despertar» en la presencia del ser esencial, te dará alas para volar fuera de la dualidad y, por lo tanto, de la prisión del sufrimiento. Sufrimos por simple ignorancia. El sufrimiento es opcional, no es necesario y no sirve para nada. Si elevas tu conciencia y comprendes que tú mismo eres la fuente de ese sufrimiento, podrás evitarlo de una vez por todas. Sufrir es absurdo. Es falso pensar que en la vida hay que sufrir. Cuando te permites sufrir (inconscientemente lo estás eligiendo), pierdes mucha energía que podrías estar empleando para otros fines más provechosos, ¿no te parece?

Sufrir es una pérdida de tiempo. Te roba energía. Tú eres la única causa de tu sufrimiento.

Según Deepak Chopra, «las cinco causas del sufrimiento y de la infelicidad resultante son: desconocer nuestra identidad auténtica, aferrarnos a la idea de permanencia en un mundo mutable por naturaleza, temer al cambio, identificarnos con esa alucinación de origen social llamada ego, temer a la muerte».

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué es lo que te hace sufrir en estos momentos de tu vida?
- ¿Qué es para ti el sufrimiento?
- Sin esos pensamientos que te hacen sufrir, ¿cómo te sentirías?
- ¿Cómo sería tu vida sin sufrimiento? Describe un día normal de tu vida imaginando que ya no sufres.

«El dolor es físico, el sufrimiento es mental. Más allá de la mente no hay sufrimiento. El dolor es esencial para la supervivencia del cuerpo, pero nadie te obliga a sufrir», señala Sri Nisargadatta Maharaj. El dolor no es malo, forma parte de la vida y te ayuda a rendirte. Al contrario, el sufrimiento te mantiene en la espiral de aprisionamiento y refuerza la sensación de un yo individual. Di ¡basta ya de sufrir!, como hice yo hace un tiempo. No eres víctima del sufrimiento. Sal de la matrix mental y no te permitas sufrir.

El sufrimiento es sólo mental. No es «real».
El sufrimiento te adormece más y refuerza tu ego.

Quédate con esta afirmación: cuanto más sufres, más «dormido» estás. Cuando «despiertes» en tu verdadera naturaleza, dejarás de sufrir. El sufrimiento es resistencia, es decir lo contrario de la rendición. Debido a nuestra propia ignorancia, creemos que tenemos el control de nuestras circunstancias, luchamos, nos esforzamos para que la realidad se adapte a nuestras preferencias y cuando no es así, sufrimos. Esto es pura arrogancia: en realidad nada está bajo nuestro control. Todo sucede tal y como tiene que suceder. Es imposible sentirte satisfecho y ser feliz si estás en manos de tu personalidad o el autoconcepto que has creado de ti mismo. Es importante que sepas que:

La causa de tu sufrimiento es que eres adicto
a tu personalidad.
No hay adicción sin esclavitud.

Eres adicto y, por lo tanto, esclavo de ella. Sin darte cuenta, con el paso de los años, te has hecho adicto a una autoimagen limitada; una idea creada mentalmente de ti, que sólo es un conjunto de recuerdos, atributos, pensamientos, hábitos, ideas y pautas. (Para que no te confundas, te recuerdo que en este libro, utilizo las siguientes palabras indistintamente: personalidad, ego, falso yo, yo separado, miedo, yo individual, mente, yo ficticio, yo conceptual, yo social.) «Tanto si hablamos de la lamentable situación mundial como de nuestra dolorosa situación personal, el dolor es un resultado del apego al ego, de querer que las cosas sean como queremos, de desear "la victoria del yo". El ego es como una habitación que es tuya, una habitación con vistas, con la temperatura, los olores y la música que te gustan. Quieres las cosas a tu manera. Te gustaría tener un poco de paz; te gustaría tener un poco de felicidad: ya sabes, "¡dejadme tranquilo un rato!". Pero cuanto más piensas de esta manera, cuanto más quieres que la vida se adapte a tus gustos, más temes a los demás, y lo que está fuera de tu habitación se hace más grande. En lugar de estar más relajado, empiezas a bajar las persianas y a cerrar la puerta. Cuando sales, la experiencia te parece cada vez más inquietante y desagradable», afirma la monja budista Pema Chödrön.

Sé consciente que tu ego o yo individual es

una adicción mental y trátalo como tal.

Al igual que dejar de fumar es un gran logro y una evidencia clara de tu autoestima, lo mismo es soltar tu identificación con un yo separado (fuente de todos tus problemas). En mi caso, que fui fumadora durante muchos años, me sirvió mucho hacer este paralelismo. Gracias al libro de Allen Carr *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo*, lo conseguí sin esfuerzo. Básicamente, la clave del éxito fue cambiar mi percepción sobre el hábito de fumar: de verlo como un placer pasé a percibirlo como un monstruo dentro de mí que me mataba y esclavizaba. Con esta nueva visión, llegó a darme tanto asco el tabaco que nunca más he fumado un cigarrillo. De eso ya hace más de doce años. Y lo mismo he hecho con mi adicción a identificarme con un yo individual, que es la única causa de mi sufrimiento. Aunque suene muy fuerte, tengo que decirte que:

El yo individual (el ego) es una droga.
Toda droga crea adicción.

Cuando no te «pinchas» o no le das «alimento» a tu ego, ya sea buscando la aprobación de los demás, el reconocimiento, el sentirse amado o engañarse con fantasías, «tienes el mono» e inconscientemente te vuelves a «drogar». En la segunda parte de *El poder de la rendición*, descubrirás cuáles son los alimentos con los que se nutre el ego o yo individual para seguir abusando de ti.

Con todo esto, no quiero transmitirte la idea de que el ego sea malo, que tengas que luchar contra él o tratar de liberarte de él. No hagas nada de todo esto porque lo estarás reforzando. Todo esto son sólo palabras. Entiéndeme: no estoy rechazando nada, es decir, lo somos todo, incluso ese cuerpo-mente, pero es sólo temporal y una imaginación en el plano mental. Tu verdadera identidad es eterna y absoluta. En realidad, no hay separación, no existe el ego, todo es Consciencia. Pero me estoy adelantando, esto lo iremos viendo poco a poco. Lo único que se requiere en este punto, es que observes a tu yo conceptual sin reaccionar ni identificarte con él. Conviértete en el testigo neutral de tu personaje ficticio.

Acabo este capítulo con unas palabras muy inspiradoras de Patañjali, autor del *Yoga-sutra*: «Cuando estás inspirado por algún gran propósito, por algún extraordinario proyecto, los pensamientos rompen las barreras; la mente trasciende sus limitaciones, la conciencia se expande en todas direcciones y te encuentras en un nuevo mundo maravilloso. Las fuerzas, las facultades y los talentos dormidos cobran vida. En ese momento te das cuenta de que eres mucho más grande de lo que jamás hubieras soñado».

«Eres mucho más grande de lo que jamás hubieras soñado.»

¡No lo olvides!

3. Rendición

> Debes aprender a ponerte en contacto con la más profunda y pura esencia de tu ser. Esta esencia verdadera va más allá del ego, no conoce el miedo. Es libre, es inmune a la crítica. No le teme a ningún reto, no es inferior a nadie, ni superior a nadie. Está lleno de magia, misterio y encanto.
>
> DEEPAK CHOPRA

«... está lleno de magia, misterio y encanto.»

Rendirte es aprender a conectar con la más profunda y pura esencia de tu ser.

Rindiéndote, sintonizas con la energía amorosa universal y te fundes con tu esencia divina: el ser impersonal o presencia Yo Soy (puedes llamarla Yo Superior, Consciencia, Verdad, Existencia, Dios, etc.). Recuerda que el poder de la rendición es el poder de tu presencia. Sin la rendición, seguirás desconectado de tu núcleo interno y, por lo tanto, siendo esclavo del miedo y creando caos en tu vida. Rindiéndote entrarás fácilmente en el flujo natural de la vida. Hay muchas formas de comprender la rendición y diferentes definiciones que iremos viendo a lo largo de este libro. De momento, quédate con esta idea:

La ausencia del yo separado (miedo) es la presencia del ser esencial (amor).

Para que emerja tu ser esencial o presencia, tiene que desaparecer el pequeño yo. El yo individual y el ser no pueden coexistir. Vives en el ser esencial o vives en el ego (tu falsa identidad). Estás presente o estás en el pasado o futuro. Todo miedo surge porque no sabemos quiénes somos realmente. Cuando desprogramas la falsa creencia en un yo personal y reconoces el ser impersonal que eres, el miedo desaparece de inmediato. Como afirma Marianne Williamson, la autora de *Volver al amor*: «Cuando tenemos miedo es porque sólo confiamos en los recursos de nuestra personalidad. Nos olvidamos de que somos seres divinos y muy poderosos». Tan simple como esto.

Es importante que sepas que no hay que sufrir ni luchar para rendirse. Si lo permites, es un proceso natural que sucede cuando elevas tu conciencia, es decir, cuando empiezas a comprender más profundamente quién eres y cuál es el significado de la vida. De hecho, sólo se trata de soltar lo que no eres realmente (tu aparente identidad, lo que crees que eres) para poder reconocer quien ya eres: el ser eterno y gozoso (sólo se requiere un reconocimiento). Lo primero que tienes que saber es que:

¡La rendición es gozosa! (Aunque tu ego te diga lo contrario). Se trata de un simple reajuste: un cambio de percepción.

El cambio de percepción se consigue cambiando tu foco de atención hacia dentro para invertir tu pensamiento. Sólo tienes que reconocer «lo que eres» (tu dimensión más profunda) y desapegarte de lo que no eres (tu dimensión superficial). Es un simple reconocimiento, nada más. Ya eres. Parece una broma, ¿verdad? Éste es el juego de la vida, el juego de la trascendencia.

La rendición completa implica una liberación tan grande, un soltar y dejar ir todo lo que no te sirve, que tu vida se convierte en un fluir espontáneo, fácil y natural. Lo que antes tenía importancia, ahora deja de tenerla y tus prioridades cambian radicalmente. Dejas de querer controlar tu vida y aprendes a vivir sin involucrarte ni forzar nada. Permaneces en un estado de quietud interior con un relajamiento y aceptación tal, que lo que sucede ya no te mueve de tu centro (aunque no se adapte a tus preferencias personales). Sigues viviendo en este mundo pero como si no estuvieras en él. Nada te toca realmente porque no te tomas nada personalmente. Permaneces vacío, sin deseos, neutral y te asombra ver la perfección y belleza de todo momento. Rindiéndote, te conviertes en puro gozo y felicidad permanentes.

Con la rendición, te elevas a una vida de paz,
relajamiento y alegría.

Fíjate que utilizo el verbo «elevarse» porque esto es lo que se requiere: elevarse a otra dimensión superior expandiendo tu nivel de conciencia (que es lo que estamos haciendo aquí juntos). Dicho de otra forma, se trata de dejar de ser esclavo del mundo aparente y transitorio de las formas. Esto es una manera de decirlo, porque sigues viviendo en esta dimensión física espacio-tiempo, pero ya no te identificas con el cuerpo-mente o la personalidad limitada, que antes creías que eras. Y entonces, y sólo entonces, tu vida se convierte en una celebración. Dejas de tomártelo todo tan en serio y disfrutas plenamente por el simple hecho de estar vivo. Tu mente se rinde al servicio del corazón, lo cual representa el fin de la lucha interna. Permites que tu mente descanse en la perfecta quietud de tu interior. Es decir, tu ego o falso yo se funde con tu ser esencial o la Totalidad. Has trascendido. Eres libre.

Se trata de «morir» para vivir de verdad.
Muere el yo ficticio, el concepto mental
y «despierta» la presencia impersonal Yo Soy.

Quien tú eres realmente es eterno y no puede morir. Con la disolución del yo personal, que era sólo una idea mental, sueltas todas las limitaciones que te impedían manifestar tu destino. Si te rindes completamente, la vida de tus mayores sueños se manifiesta, con facilidad y sin esfuerzo, porque representa el fin de toda resistencia.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Sin pensar mucho, siente en tu interior y responde con un «sí» o un «no» a lo siguiente:

– Sin tu cuerpo, ¿eres?
– Sin tu historia, ¿eres?
– Sin tu nombre, ¿eres?
– Sin tus pensamientos, ¿eres?
– Sin tus emociones, ¿eres?
– Sin tu familia, pareja, hijos, amigos..., ¿eres?
– Sin tu trabajo, ¿eres?
– Sin tu casa, tu coche, tu ropa..., ¿eres?
– Sin la percepción de tus sentidos, ¿eres?
– Sin tu pasado, ¿eres?
– Sin tu futuro, ¿eres?
– Sin tu memoria, ¿eres?
– Sin tu autoconcepto, ¿eres?
– Etc.

¿Sigues aquí?

Ahora dime una cosa: si sin todo esto, sigues siendo, ¿quién eres tú? Dicho de otra forma: tu cuerpo, tu historia, tu nombre, tus pensamientos y emociones, etc., todo esto no son tu verdadera identidad. Cuando finalmente comprendes y experimentas que eres la Consciencia pura, empieza tu vida real: el paraíso en la tierra.

Eres lo innombrable:
una expresión del misterio siempre cambiante.

Como señala Mooji: «Sólo cuando un ser humano se vacía de ego, se transforma en una manifestación del Supremo». Así que renuncia al ego para manifestar quien eres realmente.

4. Resignación

Rendición* versus *resignación

> La mayoría de los hombres llevan vidas de tranquila desesperación. Lo que se llama resignación es desesperación confirmada.
>
> HENRY DAVID THOREAU

Rendirse no es resignarse.
La rendición te empodera mientras que la resignación
te frustra y paraliza.

Muchas personas confunden la rendición con la resignación. Para ellas, la rendición tiene connotaciones negativas como la pasividad, la derrota, el abandono, el fracaso, el sentirse víctima, la indolencia o incluso la fatalidad. Resignarse es sufrir, porque sigues esperando que la situación sea diferente a como es. Te compadeces de ti mismo, te sientes una víctima y no haces nada al respecto. Te dices a ti mismo: «Esto es lo que hay, no puede hacer nada para cambiarlo». Es una actitud derrotista. De esta forma, te esclavizas a la situación, te atas a ella, te bloqueas y te convences de que esto es lo que te ha tocado vivir. La verdadera rendición (la disolución del yo personal o fusión con el ser esencial), no tiene nada que ver con todo esto.

Rendirse no es darse por vencido ni conformarse
con una situación insatisfactoria, sino todo lo contrario.

Se trata de primero aceptar «lo que es», abrirse a vivirlo plenamente, sentirlo sin resistencia, para luego poder cambiarlo. La aceptación no significa estar de acuerdo. Aceptar es mantener tu energía concentrada para crear la respuesta adecuada que te lleve hacia los resultados que quieres obtener. Cuando te rindes no te bloqueas, sino que aprendes a fluir con la corriente natural de la vida. Rindiéndote te sientes poderoso porque sabes que tú eres la única causa de lo que experimentas y que puedes cambiarlo. La rendición es el fin del conformismo. Te rindes, sintonizas con tu ser esencial y la acción surge con facilidad y sin esfuerzo. ¿Lo ves? Son actitudes totalmente contrarias. Te pongo un ejemplo para que me entiendas. Imagínate que has tenido una discusión muy fuerte con tu pareja y sientes ira por todo lo que te ha dicho sin pensar. En esta situación tienes dos opciones: resignarte y pensar «es que él es así», «nunca cambiará», «siempre reacciona mal»... o rendirte, sentir la rabia conscientemente, aceptarla e indagar dentro de ti para descubrir cuál es la lección que te trae esa emoción y qué puedes cambiar de ti mismo para que no vuelva a suceder la misma situación.

Resignarse es una reacción inconsciente,
rendirse es una acción consciente.

Rendirse no es tirar la toalla ni quedarse todo el día tumbado en el sofá mirando la tele. Éste no es el significado de la rendición que propone este libro. Más bien es todo lo contrario: sólo quienes se comprometan realmente a descubrir la Verdad, tendrán el coraje de salir de lo conocido para rendirse completamente (o sería más correcto decir: recibirán la gracia divina de la rendición, porque si haces esfuerzo o te involucras, estarás reforzando tu ego). Dicho de otra forma, sólo quienes se atrevan a abrir su mente

tendrán la suficiente confianza en su corazón para permitir que la gracia divina les funda con la Totalidad. Tienes que permanecer muy alerta, esperar lo mejor, tener fe en que todo está bien y confiar en que tu ser esencial te guía en todo momento.

El hecho de ponerte en el rol de observador y seguir elevando tu vibración ya es un «hacer» consciente (desde otro lugar).

Repito: rendirse no significa quedarse todo el día durmiendo en la cama sin «hacer» nada. Esto sigue siendo el comportamiento del ego que sabotea tu «despertar». Se requiere una estricta disciplina interna para llevar a cabo la rendición y, por lo tanto, la liberación del ser ilimitado.

Con la rendición del ego, la no-acción se convierte en acción porque surge del ser esencial.

En un estado de rendición, existe la acción con una energía diferente: es una acción espontánea, fluida, intuitiva, sin esfuerzo, enfocada y está impregnada de la presencia de tu ser. Es la acción correcta que fluye de la vida misma. Sucede sin que tú «hagas» nada, al contrario de la acción forzada y reactiva del yo individual o ego.

La mayoría hemos aprendido que la única forma de sobrevivir es empujar, actuar y hacer que las cosas sucedan. Como señala David Carse en su libro: *Perfecta brillante quietud*, el yo individual se convence de que si no fuera porque él hace, no se haría nada y él sería incapaz de sobrevivir. Lo cual es cierto. El ego no sobreviviría. Tú sí. El ego se involucra, se resiste, se esfuerza mucho, actúa pensando que controla y así se crea una sensación falsa de que hay alguien allí haciendo algo. Es sólo una sensación. ¡Cuidado con perderte en la acción del ego y estar todo el día actuando sin parar! Es una de sus trampas para no rendirse. Cuando la acción brota del ego, tiende a confundir más y a generar mayor sufrimiento. Es lo que se conoce como el karma o acción-reacción. El creer que tú eres el hacedor de toda acción, crea una reacción de vuelta que refuerza la sensación de autoría. Si dejas de involucrarte, dejas de crear karma. El karma es un juego de la mente, de la dualidad; de los opuestos. Si crees en el karma, te adhieres a él.

Aunque te parezca asombroso, la Verdad es que todo sucede sin que tú «hagas» nada, sin una involucración por tu parte.

¿Fascinante, no? Pero no te creas nada. Experiméntalo. Párate y observa qué sucede. Deja de actuar desde el ego, no te resignes y te sorprenderá ver cómo la acción adecuada sigue ocurriendo sin que tú «hagas» nada. Si se da la gracia de que efectivamente te paras y aparece la experiencia de comprobar que todo sigue sucediendo, ya nunca volverás a creer que alguna vez hubo un yo individual haciendo algo. Y entonces sientes tu mente hace un clic, que te libera para siempre. Esto es lo que me sucedió a mí con el experimento que hice durante todo 2018 y que te comenté antes.

Por último, ten en cuenta también que rendirse no significa mentirse a uno mismo diciendo que todo está bien cuando en realidad no lo está. Simplemente se trata de no poner etiquetas mentales al momento presente, no juzgarlo como bueno/malo, correcto/incorrecto o me gusta/no me gusta. Tampoco confundas la rendición con una actitud de indiferencia como «ya nada ni nadie puedo molestarme» o «nada me importa». Si miras más de cerca verás que, en muchos casos, cuando dices esto hay un resentimiento oculto, son actitudes contaminadas de negatividad. Y esto no es rendición sino resistencia enmascarada. En definitiva:

Las personas que se resignan se sienten víctimas.
Las que se rinden se sienten poderosas.

Sólo el ego puede interpretar la rendición como una resignación. Ésta es otra de sus trampas para que no «despiertes» del sueño del abuso. En palabras de Buda: «La máxima victoria es la que se gana sobre uno mismo».

¡Así que no te resignes!

5. Autoindagación

¿Quién soy yo?

> Tú sólo eres una persona cuando imaginas que lo eres. Cuando dejas de creerlo, no existe persona ni confusión. No existe nada que tengas que hacer para convertirte en lo que eres, pero existe algo que tienes que reconocer para dejar de ser lo que no eres.
>
> MOOJI

Más claro imposible, ¿verdad? En mi opinión, el gran maestro espiritual Mooji es un genio, porque sabe utilizar las palabras y expresiones más adecuadas para transmitir la Verdad. Él también afirma que:

«No puedes ser libre como persona,
sólo puedes ser libre de la persona».

En definitiva, se trata de dejar de ser una persona (de identificarte con tu ego o yo conceptual) y convertirte en la presencia amorosa del ser esencial («convertirte» es una forma de decirlo porque ya lo eres. Es más correcto utilizar la palabra: sintonizar o vibrar). Dicho de otra forma: tienes que dejar de ser tú para simplemente ser. La pregunta «¿quién soy yo?» lo cambia todo. Éste es el punto de partida de tu rendición: cuestionarte quién eres realmente. A la mayoría nos da pereza profundizar a ese nivel y preferimos seguir siendo ignorantes. Pero si desaprovechas esta oportunidad, habrás desperdiciado lo mejor de la vida. De hecho, el propósito de tu experiencia humana es descubrir quién eres realmente. Por eso estás aquí. Y cuando lo descubras, entenderás por qué te digo esto. Es algo que no tiene precio ni se puede describir con palabras. ¿Recuerdas el aforismo griego escrito en el templo de Apolo en Delfos?:

«Conócete a ti mismo».

De eso va la vida. El método para rendirte y descubrir quién eres realmente es la autoindagación (la investigación de tu verdadera identidad). Nadie puede hacerlo por ti. Eres tú quien tiene que indagar, cuestionarse, experimentar, sentarse en soledad, escuchar el silencio y entrar en el estado de quietud interior, donde florecen fácilmente todas las respuestas. Libros como éste te pueden ayudar y facilitar tu «despertar», pero el trabajo de indagación es cosa tuya.

La autoindagación continua con la pregunta «¿quién soy yo?»
te ayuda a rendirte.

Todos los pensamientos desaparecen cuando te haces esa pregunta. De esta forma, permites que la Verdad emerja con facilidad (cuando esto ocurre a través de tu experiencia directa, ya no hay más dudas de cuál es tu verdadera naturaleza: la real y no la aparente). No es una cuestión de tener fe sino de experimentar para tener la certeza.

Siente la presencia amorosa Yo Soy:
la Consciencia impersonal que eres.

Ejercicio para experimentar tu presencia Yo Soy:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

¡No pienses! No temas. Simplemente siente el amor que desciende hacia ti en este preciso instante.

- ¿Qué has sentido?
- ¿Has podido detener el pensamiento?
- ¿Te has dado cuenta del espacio entre pensamiento y pensamiento?

A mí, sinceramente, me costó bastante llegar a identificarme con el espacio entre pensamientos. Como era algo nuevo, no sabía cómo sentir dejando la mente en silencio, sin crear otra idea mental. Lo que te puedo asegurar por experiencia propia, es que cuanta más fascinación tengas por descubrir el ser impersonal que eres, más fácil te reconectarás. «Reconectar» es una forma de decirlo, porque en realidad ya eres eso. Sólo tienes que verlo para poder identificarte, se trata de sintonizar con esa vibración amorosa. Todo es Uno. Recuerda que en la dimensión más elevada, la cuántica o cósmica, todo es luz. Tú eres luz. Mientras sigas nutriendo tu personalidad limitada, que

divide y separa, la luz no tiene ninguna oportunidad de emerger. Por eso, sufres un vacío existencial tan grande y no encuentras la paz. ¿Lo ves? Ahora ya sabes que eres esclavo de la tiranía de tu mente descontrolada, dispersa, escéptica y ansiosa, que va de pensamiento en pensamiento sin pausa y te convierte en una persona contradictoria, caótica e incoherente.

Tienes que distanciarte de tu psique para poder ver la Realidad Suprema o tu esencia divina.

«Los pensamientos son terribles porque tú crees que son tuyos y que existe un tú que los piensa», afirma Mooji. Nos aferramos a los pensamientos, a nuestras creencias rígidas, a las emociones, y por eso sufrimos. Queremos tener la razón. Preferimos seguir sufriendo que cuestionarnos nuestra forma de pensar. Nos hemos acostumbrado a ser adictos y a sufrir. Nos parece normal, creemos que forma parte de la vida.

El escepticismo (miedo) te impide ver quién eres realmente.

Todos los pensamientos y creencias rígidas son falsas, ya que pretenden definir de forma fija una Realidad siempre cambiante y fluida. El conocimiento es relativo. La Verdad es absoluta y no se puede describir. Cuando indagas en tu interior durante un tiempo, te das cuenta que toda percepción de distinción y separación, de dualidad, es una ilusión creada mentalmente que tiene la misma naturaleza que un sueño. Lo que tú crees ser —una entidad individual separada— es parte de esta ilusión. No es nada más que un sueño. Cuando vas a dormir y te levantas por la mañana recordando el sueño que has tenido, sabes que no ha sido «real», ¿verdad? Déjame preguntarte, ¿cómo puedes estar seguro que no estás soñando durante todo el día? ¿Y si fuera todo un sueño? ¿Y si tu vida no es más que una película mental? Hoy día, la ciencia ha demostrado que la separación que perciben los sentidos es sólo aparente. La Unidad que percibe el corazón es «real». No hay separación entre lo aparente y lo «real» (sólo la mente crea esa separación).

En la dimensión más profunda del ser, no hay un yo, tú, ellos, nosotros, etc. Todo esto son sólo conceptos mentales.

Todo es Uno. Todo es Consciencia.

Meditación: pasa tiempo con tu ser

(Te recomiendo que dediques mínimo unos 20-30 minutos cada día.)

Llegados a este punto te sugiero que te tomes unos minutos para meditar en silencio y enfocarte hacia dentro. Ponte cómodo en una posición de loto con la espalda erguida. Cierra los ojos, haz un par de respiraciones profundas y enfócate

en tu corazón espiritual, en el centro del pecho un poco a la derecha. Respira tranquilamente y haz una pausa después de cada inhalación y exhalación. Sigue respirando haciendo estas pausas y cuando aparezcan pensamientos, pregúntate: «¿quién soy yo?» y siente el sentimiento amoroso de la presencia «Yo Soy», y sigue así sucesivamente.

Escribe tus reflexiones después de la meditación y observa qué surge al sintonizar con tu ser esencial.

- ¿Qué mensajes has recibido?
- ¿Qué has sentido?

Es probable que en este punto, si no lo ha hecho antes, tu mente se entrometa y te diga que todo esto es una auténtica locura y falsedad. Es normal. La mente se resiste a rendirse, a salir de lo conocido y teme la incertidumbre de no-saber. Con este libro, te estoy impulsando a invertir radicalmente tu pensamiento y esto crea incomodidad. El ego tiene miedo a perder el control y a cambiar el foco de atención (porque esto representa su disolución). Simplemente, siente en tu corazón y ábrete a experimentarlo. Recuerda: no hay nada que temer porque todo es amor. Tu experiencia es lo que cuenta. No tienes que creerte nada. Sólo te invito a explorar un nuevo paradigma mental, poniendo tu foco de atención hacia dentro para que compruebes por ti mismo qué sucede. Ponte en el rol de testigo, relájate y observa sin juzgar ni querer conseguir nada. Mantente muy alerta y sigue investigando quién eres. Ábrete a lo invisible, a la dimensión más profunda y esencial de ti.

6. Estado natural

El no-yo es tu estado natural

El yo interior imaginario es la infelicidad misma.

RUPERT SPIRA

Esta cita de Spira, autor del libro *La naturaleza de la conciencia*, es muy reveladora. Significa que la causa de tu infelicidad es el hecho de imaginar a un yo. ¿No te parece increíble? Es decir, que el yo imaginario no es tu estado natural, porque tú eres la felicidad. «El ser es el Uno sin par. Limitado, es el ego. Ilimitado, es el infinito. Es la Realidad», afirma el maestro no-dual Sri Ramana Maharshi.

Tu estado natural es el no-yo: la ausencia de ego.
El yo personal es una anomalía.

Eres un ser multidimensional. Vives en varias dimensiones o multiuniversos al mismo tiempo. Podríamos decir que tienes dos identidades: una relativa y temporal, que yo llamo falsa (tu personalidad), y otra absoluta y eterna, que yo llamo real (el ser impersonal o presencia amorosa Yo Soy). Si te identificas con tu yo personal, eres esclavo y sufres. Si al contrario, lo trasciendes identificándote con la Consciencia impersonal o ser esencial, eres libre y feliz (éste es tu estado natural). En palabras de Deepak Chopra, esto sería ser un metahumano, (ir más allá de tu personalidad).

Quien tú eres realmente es ilimitado
(y esto sí que no es una fantasía).

La fantasía es creer que eres un yo limitado. Hay que invertir el pensamiento, ¿lo ves? Todo depende de tu identificación. Dicho de otro modo: es una cuestión de dónde enfocas tu atención. Si te centras en tu interior (tu ser esencial), dejas de estar enfocado en el exterior (el ego) y empiezas tu camino de liberación. Para salir de la matrix mental o cautiverio tienes que aprender a percibir la dimensión más profunda, que se siente con el corazón: la Realidad Suprema o Consciencia. Aquello a lo que prestas atención se expande. Para recuperar tu estado natural, tienes que invertir tu pensamiento, es decir, cambiar el foco de atención hacia dentro. No hay otro camino.

Tu estado depende de dónde enfocas tu atención.
Para que emerja tu ser esencial, tiene que desaparecer el yo.

Por ignorancia, hemos creado un estado de sufrimiento que no es natural. Para volver a tu estado natural, tienes que rendirte, esto significa: pasar del yo personal al Yo Soy. Tu ser esencial y el yo individual son excluyentes, igual que la autorrealización no puede coexistir con la preocupación. Cuando existe la identificación con el cuerpo-mente, los pensamientos o emociones, el ser no es posible, es como si no existiera para ti. Se mantiene oculto, como nos pasa a la mayoría durante una buena parte de nuestra vida. Por ejemplo, si sigo identificándome con esa personalidad construida, llamada Mònica, no puedo experimentar la Unidad con el Todo. En este caso, el sujeto no puede ser el objeto Mònica, por eso se crea una separación. Y ésta es la causa del sufrimiento. Sólo el falso yo tiene que ser sacrificado.

Sé que esto parece muy repetitivo pero ten paciencia. Está hecho expresamente porque aprendemos por repetición y tu mente se resiste a rendirse.

Cuando sueltas la identificación con el personaje, te das
cuenta de que no hay nadie en «casa».

La completa rendición del ego te lleva de vuelta a tu estado natural de no-yo (no-miedo, no-sufrimiento y, en definitiva, no-mente). Se trata de unir tu personalidad con tu ser esencial: fin de la resistencia y de la lucha interior. Sin un yo, eres feliz de forma

natural. Cuando el yo personal se fusiona con el ser impersonal, retornas a tu estado natural de flujo espontáneo con la vida. Entonces, todo se manifiesta con facilidad y sin esfuerzo. ¿No te parece fascinante?

Tu estado natural es el relax, la tranquilidad y la paz interior
(a esto se le llama: felicidad verdadera).

El falso yo nunca está tranquilo porque quiere controlar el exterior, lo cual es incontrolable. Date cuenta que el único obstáculo para ser feliz eres tú mismo. Cuando ya no crees en un yo individual, automáticamente eres feliz sin motivo alguno, porque es tu estado natural. Qué fácil, ¿verdad? Sin un ego que te diga lo contrario, no hay motivo para no ser feliz. Así que ríndete a la vida. Estate completamente vacío de ti, renuncia a tu identidad, recuerdos, proyecciones, deseos, y siente tu presencia amorosa Yo Soy, que te acompaña en todo momento. El yo personal no quiere que seas feliz. La felicidad representa su «muerte». Sólo a través de una rendición completa del ego (su disolución con la Consciencia), uno retorna al estado natural del ser. Si la rendición no es completa, no hay liberación. El reto es llegar a que sea completa: fin de toda resistencia y, por lo tanto, de todo sufrimiento. Dejas de involucrarte, de luchar, de querer controlarlo todo, de ser adicto de las preferencias del yo, y empiezas a fluir en paz y con armonía. Comprendes quién eres realmente.

La paradoja es que quién tú crees que eres, el ego con el que te identificas, no puede rendirse completamente, porque esto representa su disolución. Sólo puedes tener una intención firme de querer rendirte, de entregarte a la Consciencia o Existencia. Éste es el motivo por el cual pocas personas llegan a experimentar la autorrealización del ser. Por mi propia experiencia, te puedo decir que es importante que perseveres en tu autoindagación diaria, que enfoques tu atención hacia dentro y pases tiempo con tu ser esencial. Practica el invertir el pensamiento siendo un testigo neutral, mantente muy alerta, sigue leyendo y pon en práctica el poder de la rendición. Cuando estés preparado, la vida hará su parte para que des el salto final, más allá de la dualidad, sin tú «hacer» nada. Sólo tienes que confiar en tu esencia divina.

La rendición completa es un acto de la gracia divina.

Como señala Wayne Dyer, autor de *El poder de la intención*, la intención es creadora es decir, manifestamos nuestras intenciones. Así que ten una intención genuina y espera a que la gracia divina (ponle el nombre que más te resuene) haga su parte. Si está en tu plan divino «despertar» del sueño de la personalidad, sucederá con facilidad y sin esfuerzo en el momento oportuno (y si estás leyendo este libro es porque forma parte de tu camino). Cuanto más amoroso seas, menos sobrevivirá el ego. Tienes que saber que:

Cuando el ego se rinde, lo que queda es el amor.

Para manifestar el amor que eres sólo tienes que rendirte. No persigas al amor, no sientas que te falta, ni lo busques fuera de ti, simplemente haz que tu ego (miedo) se rinda y el amor florecerá en ti. Cuando eso ocurra, no podrás evitar ser feliz. Un gozo inexplicable fluirá a través de ti propagando esa felicidad a todos los que te rodean. Permite la rendición de tu personalidad para ser feliz de verdad. Cuanto más rindas tu mente para abrir el corazón, más amor, gozo, libertad, felicidad, paz y plenitud experimentarás.

Cuando te rindes, eres feliz sin motivo alguno.

Con la rendición completa, pasas a vivir desde el miedo (percepción con los sentidos) al amor (percepción con el corazón). Y esto resulta en un gozo permanente. Y entonces, empieza la magia.

Acabo este capítulo con un fragmento del libro *El Amante Cósmico* del yogui Paramahansa Yogananda que dice: «Todos somos dioses; ¡ojalá todos lo supieran! Detrás de la ola de nuestra conciencia se encuentra el mar de la presencia de Dios. Debes mirar en tu interior. No te concentres en la pequeña ola del cuerpo y sus debilidades; mira bajo la superficie. Cierra los ojos y verás la vasta omnipresencia ante ti, en cualquier parte que mires. Estás en el centro de esa esfera y, conforme eleves la conciencia más allá del cuerpo y sus experiencias, te darás cuenta de que esa esfera está llena con el gran gozo y bienaventuranza que ilumina las estrellas y otorga su poder a los vientos y las tormentas. Despierta de la oscuridad de la ignorancia. Has cerrado tus ojos en el sueño del engaño. ¡Despierta! Abre los ojos y contemplarás la gloria de Dios, el vasto panorama de la luz de Dios esparciéndose sobre todas las cosas...».

7. Aceptación

Acepto lo que yo soy

> Ser hermoso significa ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas aceptarte a ti mismo.
>
> THICH NHAT HAHN

Rendirte es aceptarte y amarte incondicionalmente. Cada vez que no te aceptas, tu ego gana y se refuerza (es decir, el miedo adquiere más poder sobre ti). Rendirte es darte el permiso de amar. En otras palabras, la rendición es otra forma de definir el amor propio.

La rendición del ego es el mayor acto de amor hacia ti mismo.

La rendición es la plena aceptación de quien eres. Con la completa aceptación de quien eres, el ego no sobrevive. Yo soy el que soy y está bien. Cuando te rindes, lo único que puedes decir de ti es: Yo Soy. Dejas de ponerte falsas etiquetas, aceptas que en tu dimensión física manifiestas todas las dualidades (como todos los humanos), es decir: a

veces eres valiente y otras cobarde, en algunas ocasiones eres paciente y en otras impaciente, tienes tus luces y tus sombras, etc. De esta forma, dejando que todos los colores de la vida te traspasen, integras tus diversas facetas y sales de la prisión mental que tú mismo te habías creado. La mayoría, somos demasiado autoexigentes y perfeccionistas, acusándonos de fallos que sólo existen en nuestra imaginación.

Sólo una mente enferma y dividida,
puede ver imperfecciones donde no las hay.

Eres perfecto tal y como eres. Está claro que cada uno de nosotros somos una expresión única del ser. Por lo tanto, tienes tus propios dones, talentos y hay tareas que se te dan mejor que otras. Sin embargo, date cuenta que es la Consciencia que se expresa a través de ti de forma espontánea. Si te observas con atención, descubrirás que en mayor o menor medida, manifiestas todas las polaridades según el momento. No eres siempre el mismo, ¿verdad? A veces, actúas de una forma y en otras ocasiones te comportas muy diferente, ¿no es así? Piénsalo detenidamente y sé completamente honesto contigo mismo. ¿Qué puedes decir de ti que siempre sea verdad? Cuando tengas tu respuesta, pregúntate: ¿estás cien por cien seguro de que puedes definirte con una identidad inamovible? Cuando creas que eres de una forma particular, busca situaciones en las que te has comportado diferente y verás que las encuentras. Esto significa que tu mente no puede ver la totalidad de ti. Sólo nos percibimos de forma fragmentada. Ésta es la ilusión de la personalidad.

Vemos sólo lo que queremos ver,
y así nos perdemos la imagen completa de quienes somos.

Y no sólo esto. Tampoco vemos la imagen completa de los demás, sino sólo nuestra propia proyección. En realidad, no tenemos ni idea de cómo son los demás. Todo es una proyección de nuestra mente. El falso yo es quien proyecta hacia fuera, creando separación y diferencias para seguir existiendo. Sé consciente del mecanismo de proyección del ego. Te propongo que en lugar de seguir proyectando, integres.

Uno de los efectos más bonitos de la rendición es que te das cuenta de que no tienes que mejorarte a ti mismo. El autoexigirte y el ser perfeccionista forma parte del juego del ego, que te hace creer que no eres suficiente. No tienes que «hacer» nada porque ya eres. Ya eres quien quieres ser. Eres completo. Siempre lo has sido y siempre lo serás, pero el pensamiento condicionado del ego te impedía «verlo». «Despertar» significa ser, no tener que evolucionar para llegar a ser. La rendición representa el fin de la lucha interior entre lo que eres, lo que crees ser y lo que quieres ser (ese yo ideal fabricado en tu mente, que es sólo una fantasía y te hace sentir que no eres digno). Cuando te aceptas incondicionalmente (experimentas la completa rendición), por primera vez sientes la plenitud de tu ser esencial. No te falta nada. Tú lo eres Todo.

Acéptalo todo de ti, incluso lo que creas inaceptable.
De esta forma, integrarás todas las partes de tu personalidad
con tu esencia.

Todos tenemos ese lado oscuro, denominado sombra por el psicólogo, Carl Jung, que incluye todo aquello que hemos reprimido, lo que nos da vergüenza, lo que escondemos por pensar que si lo mostramos no nos querrán, el dolor no sanado, las heridas de la infancia, lo que juzgamos y nos molesta de los demás, etc. Es importante indagar en ese túnel, poner luz a la sombra inconsciente para poder amarla e integrarla (algo que veremos con más detalle más adelante). Ríndete y acepta que:

No hay nada malo en ti.
Todo está bien. Eres inocente.

La completa autoaceptación te conduce a la dicha, de vuelta al paraíso perdido. Rindiéndote acallas esa pesada voz que continuamente está creando ruido mental, criticándote, comparándote, juzgándote, haciéndote sentir superior o inferior, desvalorizándote, convenciéndote de que eres culpable, de que no mereces, de que no eres digno de amor. Sabes de qué te hablo, ¿verdad? Sé consciente de lo absurdo que es este juego de la psique. Es sólo basura mental, no es tu verdadera naturaleza. ¡No te hagas más daño! Deja de abusar de ti mismo. Ponte al servicio de tu corazón, que es inclusivo y lo ama todo.

Siéntete digno de amor.
Eres valioso sólo por existir.

Mereces lo mejor. Repítete este mantra: Yo Soy y por lo tanto merezco. Haz que el amor propio, el autorrespeto y la dignidad personal sean tu máxima prioridad a partir de ahora. Reconoce tus necesidades, acepta tu sombra, tus contradicciones, tus cambios de estado de ánimo. Trátate con amor, háblate con dulzura y cuídate como lo harías con un bebé. «Tú mismo, tanto como cualquier otro universo entero, mereces tu amor y afecto», afirmaba Buda.

Sólo tienes que abrirte a aceptar tu perfección. Si no lo haces
ahora, ¿cuándo?

¡Hazlo! Acéptate plenamente, sin condiciones. Es una simple decisión que te cambia la vida para siempre. Y cuando lo aceptas todo de ti, automáticamente los demás hacen lo mismo. Aprovecha este momento para comprometerte a ello. Nadie puede hacerlo por ti. En palabras de la gran Louise Hay: «Tú eres la única persona que piensa en tu mente. Eres el poder y autoridad en tu mundo». Tú eres quien va a estar siempre contigo. Conviértete en tu mejor aliado, como enseño en mi libro *Sé tu mejor aliado*.

La mayor rendición siempre es contigo mismo.

Eres libre como un pájaro con alas gigantes y te has encarcelado en tu pequeña jaula. Date cuenta que la puerta de esa jaula mental está abierta (siempre lo ha estado), nada te sujeta ni te limita. Vuela. Utiliza tus alas. Salta al vacío y relájate en la vacuidad. No hay nada que proteger. Acepta que no eres nada y lo eres todo.

¡Salta fuera de la dualidad!

8. Quietud

Reclama tu soberanía interior

> No es saludable estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma. La libertad surge cuando uno descubre por sí mismo el estado de estar condicionado, cuando descubre que es prisionero de la sociedad, la cultura, la tradición, o de alguna cosa que le hayan contado.
>
> JIDDU KRISHNAMURTI

A estas alturas, ya has descubierto esto que comentaba J. Krishnamurti, ¿verdad? La mayoría perdemos la soberanía interior y sin darnos cuenta, dejamos que otros nos gobiernen. Somos prisioneros del mundo de las formas (la ilusión denominada «maya» por el hinduismo), estamos condicionados por la sociedad, por la familia, por la cultura, por el inconsciente colectivo... Hemos dejado que el mundo exterior nos domine. Él modela nuestra mente y nos convierte en marionetas del subconsciente. Ha llegado el momento de quitarte el velo de la ilusión y dejar de ser tan ignorantes.

El concepto de «soberanía interior» lo leí por primera vez en el libro *Cómplices* de Miriam Subirana (que por cierto, te recomiendo) y me encantó su significado porque de eso se trata: de ser el soberano de tu interior. O lo que es lo mismo: convertirte en el maestro de tu propio destino. Esto sólo lo consigues cuando te atreves a explorar lo desconocido como estamos haciendo con *El poder de la rendición*.

Reclama tu poder, asúmelo.
Lo que no reclamas como tuyo, no puede manifestarse.

Para recuperar tu soberanía interior, tienes que cambiar tu foco de atención hacia dentro. Vivimos en el miedo porque nos identificamos con él. Como dice el oráculo chino I'Ching: «Obtendremos la maestría al asesinar al falso dragón del temor que habita dentro de nosotros». La rendición permite que tu conciencia se convierta en una llama, que purifica y elimina el cautiverio que ha creado la mente (fíjate que digo «permite», porque de esto se trata: de permitirlo). Y no hay dicha más preciada que la libertad. Como afirma el doctor Joe Dispenza: «Llevando la mente a estados profundos de meditación, llega un momento que la Consciencia absorbe la identidad del yo separado».

La maestría sobre tus pensamientos es esencial para

tu «despertar». Lo creas o no, tú eliges los pensamientos.

Si supieras el impacto que tienen en tu vida, vigilarías más qué piensas. Selecciona sabiamente tus pensamientos. Se trata de soltar la falsa creencia de que existen causas externas a ti o a tu mente, que pueden afectar tu vida. Para recuperar tu soberanía interior, necesitas asumir la responsabilidad de tus circunstancias. No dejes que nada del exterior te perturbe y te haga perder el equilibrio. «Cuando puedes mantener tu equilibrio durante un incremento de tensión a lo largo de un empeoramiento de la situación, debido a un desafío, se manifiesta una revolución en tu situación y encuentras la fe para perseverar», afirma I'Ching.

La voluntad de confiar en lo desconocido requiere coraje.
Lo desconocido, que tanto temes, es el amor divino.

Cuando estás «despierto» nada te puede perturbar, porque sabes que todo lo *fenoménico* es impermanente y ya no te aferras a nada. Vives en un estado de gozo permanente, siempre dichoso y en paz. Sé paciente. Cambiar tu forma de pensar requiere tiempo. Si esperas grandes cambios inmediatamente, te precipitas demasiado. Si no pones la energía necesaria para perseverar porque piensas que invertir tu pensamiento será demasiado largo o porque te parece difícil, estarás perdiendo en el juego de la vida y tu ego ganará. Necesitas perseverar en tu rendición hasta que los cambios sean perdurables (leyendo este libro, sin darte cuenta, ya lo estás haciendo). Se trata de un proceso gradual paso a paso. En mi caso, he tardado años a experimentar la rendición completa. Espero que tú puedas hacerlo con menos tiempo aprendiendo el poder de la rendición. Lo más espectacular es que:

Cuando tienes el dominio de ti mismo y mantienes
la independencia interior, manifiestas el Poder Supremo.

Esto quiere decir que cuando eres capaz de tener una actitud interior correcta, todo el sufrimiento desaparece. Una actitud correcta implica mantenerte equilibrado, desapegado, inocente e independiente a través de todos los acontecimientos cambiantes. Para ello, piensa que en todo momento, cualquier cosa que se manifieste, es perfecta. Si comprendes esto en profundidad, será muy fácil para ti recuperar tu soberanía interior. Con la completa aceptación de «lo que es», el ego se disuelve y aprendes a fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Tu actitud interna lo determina todo.
Mantén siempre una actitud positiva y de gozo,
a pesar de las circunstancias adversas.

La forma de no ceder tu poder al exterior es mantenerte conectado con tu sabiduría interna, o lo que es lo mismo: sintonizado con tu ser esencial. Pase lo que pase, todo está bien. Aunque lo que vivas no te guste (es decir, no se adapte a las preferencias personales de tu ego), siempre es lo mejor para ti. Permite que ocurra cualquier cosa que esté sucediendo. Como señalo en mi segundo libro *El mejor año de tu vida*: deja que suceda lo que tenga que suceder. No te entrometas ni te tomes nada personalmente. Se trata de que elijas cómo quieres sentirte en cada momento, independientemente de tu realidad exterior. Ve hacia dentro y crea ese estado de quietud interior y silencio, sin tener en cuenta las circunstancias que estás viviendo. Ignora tu situación actual, asume tu poder creador y confía en que todo se desarrolla según el plan divino.

Quien es capaz de crear el estado emocional que quiere con su voluntad, ha encontrado la llave al paraíso.

Como afirma Neville Godard, autor de *La fe es tu fortuna*, el secreto está en controlar la imaginación y concentrar nuestra atención en cómo queremos que sea nuestra vida, en lugar de cómo es. Godard afirma que por la ley de asunción, todo aquello que reclamas y asumes como si ya fuera real de una forma recurrente, se acaba manifestando en el plano físico.

Sólo al sintonizar con tu verdadera esencia, te sentirás completo y seguro.

Aprende a relajarte y recuperarás tu libertad. Recuerda que en cualquier momento puedes ir a «casa», volver al equilibrio interno y descansar el mundo. Desde un punto de vista emocional, cuando reconectamos con nuestro ser esencial, estando tranquilos y serenos, disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos plenos. Y si te sientes completo, ya no necesitas nada del exterior. Dejas de ser prisionero. Date cuenta de que la seguridad que todos anhelamos no es más que un estado emocional interno. No depende del exterior. La seguridad eres tú mismo. Sólo sientes que te falta algo cuando estás en manos de tu personalidad y has perdido tu soberanía interior.

El ego o tu falso yo es un tirano.
Reclama de vuelta tu soberanía interior.

Acabo este capítulo con un párrafo muy revelador del libro de David Carse, *Perfecta brillante quietud*, que se trata de una conversación con el maestro advaita Ramesh: «¿Quieres sabes cómo vivir la vida? ¡Deja que sea! ¡Deja que suceda! Sea lo que sea que cada cual esté "haciendo", ¡deja que suceda! Aquiétate, "haz" lo que quieras, y ¡no te preocupes del mundo! Aquiétate. Aquiétate significa ¡no pensar! ¿Lo ves? ¡Es muy sencillo!».

Aquiétate y deja que sea.

9. Sueño

La ilusión del libre albedrío

> Como ser humano, careces completamente de libertad de elección y de acción independientes, por la simple razón de que como persona, no eres una entidad autónoma. Eres meramente una parte infinitesimal de la totalidad de la manifestación.
>
> RAMESH BALSEKAR

«Como ser humano, careces completamente de libertad de elección...» Si esto es verdad, como afirmaba Balsekar, qué confundidos estamos... Ramesh, nacido en Bombay fue un renombrado maestro de advaita, discípulo del Sri Nisargadatta Maharaj. Por mi propia autoindagación, he descubierto en estos últimos años, que la Verdad es todo lo opuesto a lo que nos han enseñado (esto es algo que tendrás que comprobar por ti mismo).

A continuación, voy a hacer una afirmación rotunda que es probable que tu mente se resista, la ponga en duda y te impulse a dejar de leer este libro. Si esto sucede, ¡genial! Significa que te estás cuestionando creencias, que te está moviendo por dentro y que no te crees nada sin experimentarlo. Te felicito. Pero hazme caso: no dejes de leer este libro si quieres liberarte de verdad. Ábrete a experimentar lo contrario de lo que siempre has creído. Como sabes, yo no pretendo tener la razón ni quiero convencerte de nada, sino sólo comparto mi propia experiencia del «despertar» por si te ayuda a ser más libre y feliz. Ahí va mi declaración:

El libre albedrío no existe.

Es sólo una creencia fruto de la ignorancia de quiénes somos realmente. Como decía Sócrates: «La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia». Reconoce que no sabes para poder explorar un nuevo paradigma mental. Me pregunto:

Si todo es Uno, ¿cómo puedes tener libre albedrío como ser humano? ¿Quién tiene el libre albedrío?

Somos el mar y a la vez, una ola del mar. La ola no va por libre ni existe separada del resto sino que sigue el movimiento del mar. Todo es agua. El mar es el Todo. Ésta es una metáfora perfecta que nos sirve para comprender la ilusión del libre albedrío. Tú, como ola, no tienes libre albedrío y como mar, eres la Totalidad. A nadie le gusta que le digan que no tiene libre albedrío. Y, sin embargo, mira cómo está el mundo en la actualidad. Si se supone que tenemos libre albedrío, ¿por qué no hemos sido capaces de hacer del mundo un lugar mejor?, ¿por qué sigue habiendo guerras, desgracias y seguimos cargándonos el planeta? Cuando reflexionas sobre esto, te das de cuenta que el ser humano no tiene control sobre sus pensamientos y sus emociones, que son la causa de lo que se manifiesta al exterior. Lo que considera «sus» acciones son simplemente

reacciones de su programación subconsciente ante un estímulo externo. Hasta que no te rindes completamente, sigues siendo esclavo de tu reactividad (consciente o inconscientemente).

Cuando te rindes, no hay un yo separado que elija nada.

Un ser «despierto» no se plantea la cuestión de elegir o tomar decisiones porque sabe que todo sigue la Voluntad divina. Dicho de otra forma: somos vividos por la vida. No es que tú vivas tu vida sino que «eres vivido», igual que la ola es creada por el movimiento del mar. Es importante que comprendas esto: la vida eres tú. No hay separación entre tú y la vida. Si te identificas con la Consciencia impersonal, ya no te planteas elegir nada. Todo surge de forma espontánea, fácil y sin esfuerzo, ya que sigue el flujo natural de la vida. Mientras sigas creyendo que eres un yo personal, el libre albedrío es sólo una sensación. No es real. Si todo es Uno, ¿cómo pueden haber acciones independientes de la Totalidad? Es imposible, ¿lo ves? El libre albedrío no es nada más que otra falsa creencia que nos causa mucha culpabilidad. Creemos que cometemos errores, que las cosas podían haber sido de otra forma y nos fustigamos de tal manera que vivimos paralizados en el miedo. Es tan ridículo que cuesta creerlo.

La creencia en el libre albedrío crea culpa inconsciente.

Pensamos que disponemos de varias opciones y que somos nosotros quienes elegimos, cuando la decisión ya está tomada (aunque no somos conscientes de ello). Esto nos crea muchas dudas e inseguridades. Si el yo individual no existe (porque sólo es un concepto o fantasía mental) y todas las acciones son parte del funcionamiento de la Totalidad, entonces «mis» acciones no son mías. Y lo que es más importante, las acciones de los demás tampoco son «suyas», por lo tanto, no hay culpables ni enemigos. Sólo la mente dormida cree en las diferentes opciones. El corazón sabe que sólo hay un camino: el del amor o del ser.

Tu destino funciona con certeza matemática.
No hay errores. Todo sucede tal y como tiene que suceder.

Todo forma parte del plan divino de la Consciencia, desplegándose a través de las distintas formas (los seres humanos). Cuando uno se identifica con el yo personal, cree que puede cambiar la realidad externa y adecuarla a sus deseos y necesidades egocéntricas. Esto es pura arrogancia.

Lo que sí podemos cambiar es la interpretación que hacemos de lo que vivimos. Y esto depende de dónde ponemos nuestro foco de atención.

Como experimentamos nuestra interpretación subjetiva y no «lo que es», nos da la sensación de que estamos eligiendo. Nos contamos una película mental sobre cómo hemos tomado nuestras decisiones pero, en realidad, no elegimos nada. Son lo que

denomino: elecciones sin elección. Sólo el ego o yo personal cree en su libre albedrío, cuando en realidad vive cautivo en la matrix mental.

La vida siempre gana. Lo que ella decide, se manifiesta.
No luches contra ella porque vas a perder.

No vayas a contracorriente. No te resistas si no quieres sufrir. Por ejemplo: cuando una relación se acaba, aunque tú no quieras que termine no puedes hacer nada por cambiarlo. Las cosas empiezan y acaban. «Lo que es» es, y lo que no es, no es. O cuando te gustaría seguir en el mismo trabajo pero ya no te motiva ni te llena, ¿puedes elegir que te siga llenando? ¿Eliges realmente los cambios que suceden en tu vida? En mi caso, que he experimentado tantos saltos al vacío y cambios de vida radicales, nunca he sentido que mi yo personal estuviera eligiendo nada. Al contrario, lo que sentía muy claramente es que no podía no hacerlo, no tenía elección. Había una fuerza mayor que yo misma que me empujaba a ello. Mi pequeño ego se resistía durante un tiempo, pero siempre acababa ganando ese impulso de vida. Y he experimentado exactamente lo mismo cuando se han terminado algunas de mis relaciones. Mi ego, que se apegaba a ellas, no quería que se acabaran y, sin embargo, yo no podía evitarlo. Se trata de un ejercicio de humildad el comprender que no controlamos nada, que somos vividos por la vida y que, en realidad, no tenemos ni idea de nada. Piensa en ejemplos de tu vida en los que hayas experimentado algo parecido.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Has elegido tú las circunstancias que has vivido?
- ¿Crees que puedes elegir qué va a suceder mañana? ¿Y el día después? ¿Y en un año?...
- ¿Estás completamente convencido de que eres tú quien elige tus acciones?

«Cuando estamos hartos, cuando estamos agotados, cuando ya estamos cansados de sufrir, cuando ya no podemos más, es cuando permitimos que suceda la dulce rendición. En ese momento alcanzamos la paz, cuando reconoces que no tienes ni idea y dejas de

interferir y de oponerte al plan divino que la vida dispuso para ti, para darte aquello que anhelas y que realmente es bueno para ti», afirma mi amiga y admirada Rut Nieves en su libro *El amor de tu vida*.

Mi mensaje es: no esperes a estar harto y agotado para rendirte. Evita todo ese sufrimiento y lucha. Ten en cuenta que:

El libre albedrío es sólo una creencia,
igual que la creencia en un yo individual.

En realidad, todo lo hace la Consciencia. Eres el observador y no el hacedor. No tienes la autoría de «tus» acciones; son simplemente la reacción de tu programación subconsciente. Pruébalo: párate, deja de actuar y de involucrarte. Comprobarás que algo asombroso sucede. No vas a poder permanecer inactivo durante mucho tiempo porque la energía de tu organismo te obligará a actuar. Todo sigue sucediendo, sin que tú «hagas» nada. Porque en realidad, como afirma David Carse en su libro *Perfecta brillante quietud*: «¡Oh sorpresa! tú jamás hiciste nada». Así que todos tus logros no son tuyos, igual que tampoco lo son tus aparentes fracasos (que son aprendizajes).

Actuar o no actuar es algo que no está bajo tu control.
Si tienes que pasar a la acción, no podrás evitarlo.

Todo esto forma parte del sueño de la personalidad o abuso que estás viviendo. La realidad es que estás «siendo vivido» como un mero instrumento de la Totalidad. Todo forma parte del perfecto despliegue que sucede en la Consciencia de forma natural. Así que indaga en tu interior, ponte en el rol de testigo para poder soltar la ilusión del libre albedrío y rendirte. Recuerda que la única vía a la libertad es la rendición.

Como ves, *El poder de la rendición* cuestiona y rechaza muchas de las creencias socialmente establecidas y aceptadas. Date cuenta de que, como señalaba Krishnamurti, la sociedad está enferma y, si realmente quieres liberarte, tienes que invertir el pensamiento: cambiar tu foco de atención para percibir a través de otro paradigma mental. Lo que antes creías real ahora es falso. Para «despertar» tienes que dejar de identificarte con tu yo conceptual. Dicho de otra forma: debes renunciar a tu ego si no quieres seguir en el sueño del abuso o del miedo. Sigo diciendo lo mismo: no te creas nada, experiméntalo por ti mismo. ¿No te parecen extraordinarios estos descubrimientos?

10. Responsabilidad

Asume tu creación

> Lo único que sí podemos cambiar es la interpretación que hacemos de los acontecimientos en sí, conociendo y comprendiendo cómo funciona nuestra mente.
>
> SCHMEDLING

Por encima de la dualidad, la realidad es neutral (ni buena ni mala). Tu sufrimiento o malestar es debido a tu interpretación subjetiva de «lo que es», no a lo que sucede. Que no exista el libre albedrío, no significa que no seamos responsables de lo que manifestamos en nuestra vida (por paradójico que parezca). Manifiestas lo que piensas y sientes porque esto determina cómo actuas. Y tus resultados dependen de tus acciones. Tan simple como esto. Tu vida es un reflejo de tu estado mental subjetivo.

Todo es únicamente una manifestación de tu mente.

Como decía Schmedling, la realidad es que sólo podemos cambiar la interpretación que hacemos de lo que sucede. ¿Quién lo cambia? La Consciencia a través de tu conciencia o cuerpo-mente. Como humanos, sólo nos diferencia nuestro punto de visto o forma de percibir. Cuando decimos que nuestros pensamientos crean la realidad, nos estamos refiriendo a la realidad subjetiva o la experiencia que vivimos.

Sólo puedes elegir cómo experimentas y vives todo
lo que ocurre en tu vida. Dicho de otra forma:
eliges tu actitud frente a la Realidad.

Siguiendo con el ejemplo de una relación que se acaba, las opciones que tienes son: rendirte y aceptarlo o luchar y resistirte. Pero no tienes el poder de hacer que esa relación siga si la vida quiere que termine, ¿verdad? La confusión viene por el hecho de que no vivimos realmente «lo que es» sino nuestra interpretación de «lo que es». Y por eso decimos que creamos lo que creemos. Percibimos la Realidad a través del filtro de nuestras creencias. La Realidad es «lo que es» y no puede verbalizarse objetivamente. Recuerda lo que te comentaba al inicio de este libro: la Verdad no puede ser expresada en palabras. Ésta es la gran paradoja. Como afirmó el escritor Aldous Huxley: «La experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación de lo que nos pasa».

En todo momento, coexisten dos realidades:
«lo que es» (la Realidad) y tu interpretación de «lo que es»
(tu mundo subjetivo).

Tu ser esencial vive en la perfección de cada momento (la Realidad). El ego o personalidad vive en su película mental sobre la Realidad, es decir la historia que te cuenta tu mente sobre «lo que es». ¿Ves la diferencia? De todas maneras, date cuenta de que en realidad, no cambia nada si crees en el libre albedrío o si no, porque la vida seguirá manifestando tu destino. Es todo un juego mental. La única diferencia es que te crearás una fantasía mental sobre qué decisión has tomado pero será sólo esto: una película mental. Por ejemplo, imagínate que tienes un accidente de moto y te culpas por haber decidido conducir en un día lluvioso. Puedes pensar mil formas de haberlo evitado y perder energía sintiéndote mal por haberte equivocado. Sin embargo, la verdad es que

si ha sucedido es porque tenía que ocurrir; formaba parte de tu proceso de aprendizaje y evolución. ¿Cómo lo sé? Porque sucedió. Tan simple como esto. Lo que es para ti nadie te lo puede quitar. Lo que tiene que suceder, va a suceder (lo quieras o no). ¿Cuántas cosas han ocurrido en tu vida que no querías? Sin embargo, con esto no me refiero a que seamos víctimas de nuestras circunstancias, sino todo lo contrario. Tu bienestar o malestar es la consecuencia de cómo interpretas lo que te sucede. Somos responsables de la interpretación que hacemos de lo que vivimos, lo cual influye en la experiencia futura que vamos a tener.

«Lo que es», es.
Todo lo que ha sucedido, tenía que suceder.
¿Cómo lo sé? Simplemente porque ha ocurrido.

Un maestro o sabio ya no cree que las cosas tendrían que ser diferentes a como son. En definitiva, cuando uno se rinde y «despierta», llega a comprender que no controla la realidad externa y que todo lo que sucede forma parte de un proceso evolutivo demasiado vasto para su entendimiento. Es lo que yo llamo el plan divino. Date cuenta que tendemos a confundir la Realidad con nuestra interpretación de ella. De ahí, que ante un mismo hecho haya tantas versiones como personas lo hayan observado.

Cada uno tiene su propio punto de vista según su nivel de conciencia. Esto es lo único que nos diferencia.

No ves el mundo como es, sino como tú eres. No ves a los demás como son, sino como tú crees que eres. En última instancia, lo que ves es una consecuencia de lo que piensas y crees, es decir del condicionamiento acumulado por tu falso yo personal. Como dice la PNL, «el mapa no es el territorio». Sólo puedes percibir tu mapa, no todo «lo que es». Cuando expandes tu mapa, tu realidad cambia. Muchas veces, nos creamos unos dramas mentales monumentales cuando, en realidad, todo es mucho más simple y bello.

La causa de tu sufrimiento nunca es «lo que es», sino tu propia interpretación de «lo que es».

«Mi vida ha estado llena de terribles desgracias la mayoría de las cuales nunca sucedieron», escribía el filósofo francés Montaigne.

11. Entrega

Hágase tu Voluntad

> La única rendición verdadera se produce cuando no hay nadie para plantear preguntas o esperar nada. Esto significa rendir toda la responsabilidad de la propia vida, de todos los pensamientos y acciones, a un poder superior.

«Hágase tu Voluntad», nos enseñó Jesús.

La rendición no es algo nuevo. Desde hace miles de años se viene diciendo lo mismo de diferentes formas según el condicionamiento de cada época. Es lo que se denomina la «sabiduría perenne». Las enseñanzas de los grandes maestros como Jesucristo, así como el budismo, hinduismo, el taoísmo, el sufismo o el advaita vedanta, conducen a lo mismo: la finalidad última de la existencia humana —que es la que nos lleva a la realización y felicidad que todos buscamos— consiste en trascender la personalidad o falso yo, de tal forma que recuperemos el contacto con nuestra verdadera esencia.

Somos seres divinos viviendo una experiencia terrenal.
Es normal rendirse a la Voluntad divina, ¿no crees?

Date cuenta que la Voluntad Suprema, que es la de la vida, siempre prevalece, por lo tanto es inteligente que tu voluntad sea igual a la Voluntad. Cuando esto ocurre, tu ansia personal desaparece. «Somos hojas al viento y nos creemos viento», afirmaba el periodista Narosky. El mecanismo cuerpo-mente humano no es nada más que un patrón individual de energía dinámica, es decir, energía vibrando y pulsando a una velocidad increíble. Cada ser humano tiene unas características peculiares y únicas pero no deja de ser un instrumento programado, a través del cual se manifiesta la fuente. Cuando comprendes esto al nivel del corazón (no intelectualmente), el «Hágase tu Voluntad y no la mía» sucede espontáneamente. Los grandes sabios son personas como tú y yo, con algo menos: sin la identificación con una falsa personalidad separada.

«Hágase tu Voluntad» representa la rendición de la mente
pequeña (yo) y la fusión con la mente Uno (Yo Soy).

O vives en el ego o vives en el ser. No puedes vivir en los dos. Es decir, o estás en el miedo (mente) o estás el amor (corazón). O entregas tu vida a la Existencia (hágase tu Voluntad) o te involucras y tomas el control a través de tu personalidad. O crees que sólo existe el mundo físico, aparente de las formas (la realidad consensuada), o te abres a experimentar la dimensión invisible de la Realidad Suprema (la Totalidad de la Existencia o Consciencia cósmica). O ves la separación o la Unidad. Todo es una cuestión de tu identificación y de dónde pones tu foco de atención. ¿Lo ves?

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada

inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

En este punto, pregúntate lo siguiente: ¿sigues siendo el autor y el lector de este manuscrito? ¿O tu mente está creando una separación entre tú y lo que lees?

- ¿Resuena todo esto en tu corazón?
- ¿Sientes que te estás abriendo a una nueva forma de vivir?
- ¿Te sientes preparado para soltar el aparente control y confiar plenamente en el fluir espontáneo y natural de la vida?

Sé honesto contigo mismo. Recuerda que todo está bien. No existe lo correcto o incorrecto (esto son sólo conceptos mentales). Sólo se trata de ver dónde estás y abrazarlo con todo tu corazón. La pregunta clave es:

¿Estás realmente dispuesto a rendirte y entregar tu vida a la Existencia?

Acabo con una oración de san Francisco de Asís, que resume muy bien la idea de este capítulo:

> ¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!
> Que allí donde haya odio, ponga yo amor.
> Donde haya ofensa, ponga yo perdón,
> Donde haya discordia, ponga yo unión.
> Donde haya error, ponga yo verdad.
> Donde haya duda, ponga yo fe.
> Donde haya desesperación, ponga yo esperanza.
> Donde haya tinieblas, ponga yo luz.
> Donde haya tristeza, ponga yo alegría.
> ¡Señor!, que no busque tanto ser consolado como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar. Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra; perdonando, como se es perdonado y muriendo, como se resucita a la vida eterna.

¡Que así sea!

12. Energía

Todo es energía

> El universo no está hecho de cosas sino de redes de energía vibratoria, emergiendo de algo todavía más profundo y sutil.
>
> W. HEISENBERG

La ciencia moderna ha demostrado que todo cuanto existe en el universo está compuesto de energía, y que la aparente diversificación de la materia en sólidos, gases, sonidos y luz yace simplemente en sus diferentes frecuencias vibratorias. Hoy día, ya no es una

cuestión de tener fe en lo invisible o en la Realidad Suprema (la dimensión cuántica), sino que la ciencia y la espiritualidad se han unido por primera vez en la historia.

Sabemos por la física cuántica que
la materia no es sólida como parece.

Los científicos han confirmado que cuando analizan las partículas más diminutas como los neutrones, protones, electrones y quarks, en realidad no pueden determinar exactamente la existencia de las partículas en una región del espacio. La posición se determina como probabilidad y no como valor absoluto, lo cual significa que existe un campo cuántico de infinitas posibilidades, donde todo es posible. Así que podemos afirmar que:

La materia no existe como tal sino que todo es energía,
incluidos nosotros.

En realidad, percibimos la materia como algo sólido porque las vibraciones de la energía son tan rápidas que no alcanzamos a percibirlas con los sentidos corporales. Podemos preguntarnos: ¿qué es ese campo más profundo y sutil de donde emerge todo? Los físicos cuánticos y astrofísicos lo llaman «energía de fondo» o «vacío cuántico». No es algo que pueda ser representado en las categorías convencionales de espacio-tiempo, pues es algo anterior a todo lo que existe. Algunos científicos lo imaginan como una especie de vasto océano, sin márgenes, ilimitado, inefable, indescriptible y misterioso en el cual, como en un útero infinito, están hospedadas todas las posibilidades y virtualidades de ser. Esto nos abre la mente a una visión muy diferente de la realidad. Como seres conscientes y espirituales, somos una realización complejísima, sutil y extremadamente interactiva de energía. La energía no se crea ni se destruye; sólo se transforma. Somos pura energía en movimiento continuo; vibrando según nuestro nivel de conciencia. Me pregunto:

Si todo es energía, ¿dónde está la separación?

Estos avances científicos van en la misma línea del advaita vedanta, la doctrina no-dualista del hinduismo que promueve que sólo existe un ser unificado, es decir, que el sujeto que percibe y lo percibido son uno. El advaita tiene una gran afinidad con diversos movimientos en su aspecto más místico. Se encuentran resonancias con el zen, el sufismo, el taoísmo, el tantrismo y los místicos cristianos. La idea básica común es que todo forma parte del Uno; existe una única Verdad. Así que podemos afirmar que «tú» y «yo» son conceptos mentales; en realidad no existe la separación en el plano esencial. Sólo la mente percibe la división, lo etiqueta todo para comprenderlo y proyecta su estado mental y emocional en la dimensión física o dual. En esencia, en un plano más profundo, más allá de la personalidad, somos lo mismo: energía o Consciencia. ¿Lo ves?

Eres la Totalidad. Tu realidad exterior es un fiel reflejo de tu realidad interior. Todo lo que ves afuera eres tú. Todo habla de ti. Cada persona en tu vida refleja algo de ti y te ayuda a conocerte más profundamente.

La vida es el juego de la Consciencia,
jugando consigo misma a conocerse.

Hoy día, tenemos la prueba científica de todo esto. En algunos experimentos que se han practicado, como por ejemplo el del «efecto observador», los científicos cuánticos han constatado que el universo y lo que llamamos realidad no es más que una longitud de onda, que toma forma al momento de ser observada. Y una longitud de onda es información en forma de energía, la cual se convierte en materia al momento que existe un observador que la observa. Así que:

El mundo físico es una realidad proyectada mentalmente.
Es la mente dual que crea la dimensión espacio-tiempo.

Tú eres el fabricante de las imágenes que proyectas en la pantalla denominada vida. Esto es interesante porque significa que lo que llamamos realidad no existe por sí misma, sino por el observador que observa esa longitud de onda que se colapsa en lo que llamamos realidad. Por ese motivo, existen muchos físicos cuánticos que no hablan de la «realidad» sino de la «experiencia». Una de las conclusiones del efecto observador es que para cambiar tu vida, tienes que cambiar tú primero. Si tú no cambias, el pasado se repite en el futuro. Dicho de otra forma, para que la realidad sea diferente quien observa tiene que ser diferente. Esto es lo que te propongo con *El poder de la rendición*: que cambies tú, es decir, que reconozcas quién eres realmente para poder manifestar tu verdadero destino. No es tanto que tengas que «cambiar» sino «ver» quién eres en realidad: tu identidad absoluta. En palabras de Deepak Chopra, se trata de dar un salto de conciencia a ser metahumano.

Manifestar la vida de tus mayores sueños, con facilidad
y sin esfuerzo, es una posibilidad que ya existe en el campo
cuántico. Sólo tienes que llevarla al plano físico.

¿Cómo? Con la rendición o fusión de tu personalidad con la Consciencia unificada. De esta forma, das un salto cuántico que te lleva a otra realidad: la cuántica o no-dual.

Por otra parte, científicamente se sabe también que el mundo *fenoménico* existe debido a la tensión entre los opuestos. Esto significa que son las polaridades que forman parte de la existencia, por ejemplo: caliente/frío, día/noche, éxito/fracaso, las que crean la realidad física. El principio de la polaridad describe que todo lo manifestado en la

dimension espacio-tiempo, tiene un par de opuestos con innumerables grados entre ambos extremos. Como señala Enric Corbera, autor de *Yo soy tú* y creador de la bioneuroemoción:

«Al integrar las polaridades, podemos experimentar otra realidad que no está definida por nuestro posicionamiento: la realidad cuántica o no-dual».

Esto significa tener una actitud neutral sin preferencias personales para experimentar la realidad objetiva. Ésta es otra forma de ver la rendición de la mente: la integración de las polaridades. En la visión cuántica o cósmica, toda dualidad desaparece. Así que rendirte significa llevar tu mente a ese estado de no-posicionamiento, que comenta Corbera, para «saltar» a otra realidad dentro del campo cuántico de las infinitas posibilidades (lo veremos en los próximos capítulos). Dicho de otra forma: fusionándote con el ser (tu identidad absoluta), consigues integrar todas las polaridades, elevas tu nivel de conciencia y manifiestas un nivel superior de resultados en tu vida. Es una ley matemática que nunca falla. Te conviertes en un metahumano o sobrenatural, como afirma el doctor Joe Dispenza.

No te preocupes si ahora mismo no lo comprendes totalmente. Te aseguro que lo harás al terminar el libro. Por el momento, déjate contagiar por la energía de este libro para elevar tu frecuencia vibratoria sin que tú «hagas» nada. Si abres tu mente y resuenas con la Verdad de *El poder de la rendición*, tu propia sabiduría «despertará» y sintonizarás con tu ser esencial. Y cuando lo hagas descubrirás esto que comenta el autor Brian Weiss: «El amor es la energía más básica y dominante que existe. Es la esencia de nuestro ser y de nuestro universo. El amor es el componente fundamental de la naturaleza que conecta y une todas las cosas, a todas las personas. El amor es más que un objetivo, más que un combustible, más que un ideal. El amor es nuestra naturaleza. Es nuestra esencia».

La energía, que es todo lo que existe, es amorosa.
El amor divino es tu esencia.

En definitiva, todo es energía amorosa. La Consciencia es amor. Y tu poder es reconocerlo: éste es el poder de la rendición. «El amor es la cura. El amor es el poder. El amor es la magia de cambios. El amor es la belleza del espejo divino», escribía Rumi.

13. Magia

El encantamiento del mundo

Aunque le arranques los pétalos, no quitarás su belleza a la flor.
RABINDRANATH TAGORE

Siguiendo la cita del gran poeta Tagore, yo diría: aunque veas al mundo con las gafas deformadas de tu ego, no le quitarás su belleza. El mundo real sigue siendo bello. O dicho de otra forma, aunque te identifiques con tu yo separado, no le quitarás la belleza a tu ser esencial. Es una lástima que por miedo, nos cerremos a la belleza de la vida. «Aunque viajemos por todo el mundo para encontrar la belleza, debemos llevarla con nosotros para poder encontrarla», afirmaba Emerson. La belleza describe muy bien la Verdad de quienes somos realmente. Por eso los artistas, inspirados por la gracia divina, son capaces de reproducir ese esplendor. El arte es esto: una expresión del mundo invisible o Realidad Suprema, que es pura magnificencia.

Ser bello y hermoso es tu estado natural.
Eres una obra de arte de la Consciencia.

Tú eres la belleza. Si no ves tu propia belleza es porque estás mirando con las lentes del ego o yo personal. Uno de los grandes beneficios que más me maravillan de la rendición, es la indescriptible belleza que uno empieza a percibir a su alrededor. De repente, todo es más vivo, intenso, colorido, hermoso y extraordinario. Y no sólo el aparente mundo exterior, sino incluso todas las personas con quienes te relacionas se transforman en grandes bellezas, como si estuvieras viendo una película de Disney. Rindiéndote, te cambia la mirada y te abres a la Realidad. Haz la prueba. ¡Es asombroso![2]

La belleza exterior refleja tu propia belleza interior.
Cuando observas la belleza de una puesta de sol,
estás viendo la tuya. No hay separación.

Por mi propia experiencia, te puedo decir que cuando te rindes, parece como si vieras el mundo por primera vez. Es como volver a ser un niño ingenuo y sabio a la vez. A menudo me pregunto: ¿cómo es posible que no nos demos cuenta de esa indescriptible belleza que nos rodea? Está claro que no es lo mismo vivir frente al mar, escuchando el sonido de las olas, como es mi caso ahora, que estar en pleno centro de una ciudad ruidosa. Pero aun así, puedes aprender a enamorarte del mundo que te rodea. Todo depende de ti.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué ves en este momento? ¿Ves algo diferente?
- ¿Puedes percibir la belleza de la que te hablo?
- ¿Sientes en el corazón esa sensación de admiración y encantamiento por todo lo que te rodea?

Cuanto más te rindas, más belleza y perfección percibirás.

La rendición del ego te lleva de la percepción miedosa a la percepción amorosa de tu corazón, que lo ama todo. Son dos percepciones completamente diferentes: en una ves imperfecciones y fealdad, en la otra ves sólo la perfección y belleza. Rendirse no deja de ser una actitud y un estilo de vida. Rindiéndote, vives en el no-saber; en el asombro continuo de lo desconocido. Se trata de recuperar esa sensación inocente de ver la magia en todo lo que sucede. Estamos tan hipnotizados que hemos perdido el encantamiento por el mundo. «La gente haría cualquier cosa para fingir que la magia no existe, incluso cuando la tienen delante de las narices», afirma J. K. Rowling, la autora de *Harry Potter*.

La magia no es una fantasía, es simplemente un nivel de conciencia más elevado. Si crees en la magia de la vida, significa que estás «despierto».

En mi caso, siempre he sentido en mi corazón y he creído, sin lugar a dudas, que la vida es muy mágica. Por más adversidades que he sufrido, nunca he dejado de pensar que, en todo momento, estamos rodeados de bendiciones. En el pasado compartí mi visión mágica de la vida, en contextos muy escépticos, como por ejemplo en los bancos de inversión en los que he trabajado, y la mayoría se reían. Me tildaban de ingenua. Es increíble las veces que he escuchado frases como: «Mònica, es que tú tienes pajaritos en la cabeza, vives en la fantasía, no ves la realidad tal y como es, para ti todo es de color rosa...». Y, en realidad, es todo lo contrario: el creer que la vida es una lucha, que hay que sacrificarse para sobrevivir, esto es la fantasía. Estamos muy confundidos y vivimos engañados. Hay que invertir el pensamiento y darnos cuenta de que la Verdad es lo opuesto a lo que nos han enseñado. Cuanto más te rindes en tu ser esencial, automáticamente y sin esfuerzo recuperas aquella sensación infantil de asombro y admiración por «lo que es». ¿Recuerdas lo mágico que parecía el mundo cuando eras un niño?

Mira el mundo como un lugar mágico. La sensación de encantamiento es el espíritu de tu niño interior.

Vive desde el asombro continuo, con una actitud apreciativa ante todo lo que suceda. Ábrete a lo nuevo con frescura. No te olvides de tu niño interior, que necesita jugar, divertirse y dejarse sorprender. Vuelve a ser como el niño inocente y espontáneo que en su día fuiste y fluye en armonía con tu propio Ser. En el momento en que empiezas a ver la vida como algo que no es serio, como un juego, toda la carga que soporta tu corazón desaparece. Uno empieza a vivir alegremente, sin ningún peso ni miedo. ¿Recuerdas la época de tu infancia cuando todo te maravillaba y no te preocupabas por nada? Quizás recogías conchas, hacías castillos de arena en la playa y no te importaba si venía una ola que se lo llevase, ¿verdad? No te olvides de que tu niño interior vive dentro de ti. Recupera la sensibilidad, la vivacidad, la espontaneidad y también la pureza, la inocencia y la ingenuidad de tu niño interior. Suelta la seriedad del ego, que lo vive todo como si fuera de vida o muerte. La vida no es un drama sino un juego, un baile, una aventura, un regalo, una sorpresa, un viaje... para gozar intensamente.

La vida es un juego de experiencias.
Recupera esa inocencia juguetona que tenías de niño.

Muy rara vez la vida es tan seria como creemos que es, y cuando reconocemos este hecho, nos responde dándonos más y más oportunidades para jugar. Siente la fascinación por ir descubriendo a tu verdadero ser. Cuando uno se rinde, suelta lo falso y se adentra en esa dimensión más profunda donde todo es nuevo, se maravilla del tesoro que descubre.

Celebra el gozo de estar vivo, como una mariposa que surge
de su crisálida hacia la luz, por primera vez.

¡Juega y diviértete!

14. Milagros

Ábrete a los milagros

> Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro.
>
> A. EINSTEIN

¿Cuál es tu forma de ver la vida? ¿Crees que todo es un milagro o no crees en ellos?

Cuando te rindes y te disuelves en tu ser esencial,
lo ves todo como un milagro. Sólo el ego te impide percibir
el milagro de la vida.

Una de las lecciones más útiles que he aprendido en mi proceso de rendición, ha sido descubrir que sólo cuando eres fiel a ti mismo puedes esperar un milagro. Ser fiel significa pensar, sentir y actuar en congruencia con tus valores esenciales. Dicho de otra forma, se trata de entregar tu voluntad personal al Universo; rendirte a la vibración amorosa de la presencia Yo Soy. En definitiva, elegir el amor y la confianza. Y con esto me refiero a ser infiel al ego o yo individual, que tiene unos valores totalmente opuestos, condicionados por el miedo. No puedes ser fiel a tu ser esencial y al ego al mismo tiempo, porque sus motivaciones no tienen nada que ver. Al ego sólo le preocupa la supervivencia, la comodidad y el placer, mientras que tu ser te lleva directamente más allá de lo conocido.

Sólo cuando eres fiel a ti mismo, espera un milagro.
Ser fiel a ti, significa ser infiel a tu ego o yo personal.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Para qué estoy haciendo esto?
- ¿Cuál es mi motivación detrás de esta decisión?
- ¿Qué valor estoy honrando en esta situación?
- ¿Qué es importante para mí en estos momentos de mi vida?

Te pongo ejemplos prácticos para que me entiendas mejor. Por ejemplo, el hecho de seguir en un trabajo que no te llena ni te motiva por la aparente seguridad de un sueldo a final de mes, es ser fiel a tu ego (miedo) e infiel a tu ser esencial, que anhela hacer lo que ama. Para ser fiel a ti mismo, tendrías que apostar por tus talentos y atreverte a crear una nueva vida más satisfactoria. Otro ejemplo: quedarte en una relación tóxica o que no funciona con alguien a quien te aferras por miedo a la soledad, es ser fiel a tu ego o yo personal. Todo apego es miedo. Tu ser esencial ama con libertad y desapego. ¿Ves a qué me refiero? En definitiva, ser fiel a ti mismo es seguir el rumbo que te dicta tu corazón, para seguir evolucionando y descubriendo lo desconocido. Se trata de honrar la máxima expresión de él, que es la confianza. Quédate con esta idea:

Para recibir milagros, tienes que saltar al precipicio
de lo desconocido con la plena confianza en tu corazón.

Sólo el corazón puede ayudarte a dar ese paso.

Reflexiona sobre qué milagros has experimentado en tu vida. Puede ser cualquier cosa, por pequeña que sea, que tú creías imposible y finalmente se ha manifestado. Reflexiona sobre cómo sucedió. ¿Qué o quién creó esos milagros?¿Fuiste tú como personaje? ¿Verdad que no? El yo individual no tiene la capacidad de crear milagros. Si te atreves a ir más allá de lo que crees que eres, es decir, de tu personalidad, empezarás a experimentar los milagros. Cuando rindes tus miedos a la vida, empieza la magia. Esto significa, hacer lo que te da miedo, para poder liberarte. Te aseguro que si te rindes completamente, lo percibirás todo como un milagro.

La rendición de tu ego es un milagro.

Un milagro no es otra cosa que un cambio de percepción mental. ¡Ábrete a los milagros! Cambia tu foco de atención hacia dentro. Empieza a pasar más tiempo en soledad y silencio con tu ser esencial. Poco a poco, te irás desapasionando del mundo exterior, que no puede darte la verdadera felicidad que anhelas. Mantén tu firme intención de entregar tu vida a la Existencia. Recuerda que manifestamos nuestras intenciones. Tienes que estar dispuesto a todo, incluso a «morir» (entendido como soltar el autoconcepto que crees que eres). No te preocupes ni temas. Todo lo que vas a perder o soltar son tus limitaciones. La rendición te libera de lo falso.

Utiliza el poder de la atención y de la intención para recibir la gracia divina de la rendición.

Recuerda estos tres poderes infalibles: atención, intención y rendición, pues constituyen la fórmula para manifestar todo lo que anhelas. Atención hacia dentro, intención de rendirte y entrega total con la plena confianza de tu corazón. Persevera con una estricta disciplina interior. No dejes que nada de fuera te perturbe. Tampoco luches, ni quieras desprenderte de la personalidad porque la estarás reforzando. Obsérvala, no reacciones y acéptala completamente.

El «despertar» sucede de forma espontánea: es un salto fuera de la dualidad. La liberación de tu ser esencial es un proceso gradual.

Es decir, puedes tener un «¡ajá!» en un segundo que te haga clic en la mente y cambies por un momento tu identificación y te fundas con la Totalidad. Esto es común que pase con la meditación, el baile, observando la naturaleza, sentado frente al mar, escribiendo, practicando el amor tántrico, cuidando a tu bebé o leyendo libros como *El poder de la rendición*. Seguro que ya lo has experimentado en alguna ocasión, aunque sólo haya sido teniendo un orgasmo.

El «despertar» del sueño de la personalidad significa el estado de no-mente. Te elevas a una nueva dimensión, vives la experiencia de disolverte completamente y te sientes uno con el Todo. Lo que sucede es que luego en el día a día, vamos tan estresados y corriendo que perdemos esa conexión interior. En el mundo físico de las formas, a través de tus sentidos, volverás a percibir el yo separado. Sin darte cuenta, el ego volverá a tomar el mando de tu personalidad. Parece una contradicción lo que estoy diciendo, porque si ya somos el ser y el tiempo no existe, ¿por qué hablo de un proceso para llegar a la rendición completa? Además, si estoy diciendo que no hay un yo, ¿qué o quién es el que tiene que purificar la mente? La vida es una paradoja, ¿lo ves? Espero no confundirte con las palabras. El motivo de hablar de un proceso gradual es que:

Para que aparezcan milagros en tu vida,
tienes que cambiar tu forma de pensar y crear nuevas
conexiones neuronales en tu subconsciente.

La conclusión es que, en realidad, todo es un milagro (incluido tú).

15. Poder

¿Cómo funciona la mente subconsciente?

> Cuando nuestra conducta coincide con nuestras intenciones, cuando nuestras acciones están de acuerdo con nuestros pensamientos, cuando la mente y el cuerpo actúan juntos, cuando nuestras palabras son coherentes con nuestras acciones, detrás de nosotros hay un poder inmenso.
>
> JOE DISPENZA

El poder al que se refiere el doctor Joe Dispenza es el poder de la rendición. Se trata de unir tu personalidad o mente pequeña con la mente Uno (mente cuántica), para vivir con la perfecta coherencia del corazón.

Con la rendición, pasas a vivir en coherencia cardíaca:
con la unión de tu mente y el corazón.

No voy a profundizar mucho en cómo funciona nuestro cerebro porque hay muchos libros de expertos que lo explican muy bien. Si te interesa este tema, te recomiendo los libros del doctor Joe Dispenza. Pero sí que quiero hacer un resumen para que comprendas mejor a qué me refiero con la rendición de la mente. Lo primero que quiero que sepas es que cuando nacemos, en el parto, surge el miedo por el cambio de estado y se crea una herida de separación. Nuestro cerebro, que aún no está plenamente desarrollado, empieza a crear el concepto de yo individual para protegernos. Dicho de otro modo: el ego o falso yo ha tenido su utilidad, te ha servido para sobrevivir en tu infancia. Ahora que ya eres adulto, con el cerebro completamente desarrollado y consciente, no necesitas al yo conceptual para sobrevivir.

**El ego es un mecanismo de supervivencia que creó tu cerebro,
cuando aún no estaba suficientemente desarrollado,
para sobrevivir a nivel emocional.**

Como afirma el doctor Joe Dispenza en su libro *Desarrolla tu cerebro*, las leyes de la asociación y la repetición se ponen en marcha en las primeras etapas de nuestro desarrollo y actúan durante toda la vida. Esto hace que se formen redes neuronales en el neocórtex que moldean nuestra personalidad y que derivan de los circuitos heredados de nuestros padres y ancestros, de todas nuestras experiencias sensoriales y de los conocimientos que vamos adquiriendo. A lo largo de la evolución de nuestra especie, los circuitos neuronales que sirvieron para mantenernos en vida —a los que nos referimos como reacción de huida o lucha (modo de supervivencia)— se han activado durante centenares de miles de años para protegernos. Por lo tanto, nuestra personalidad; que no es nada más que es el conjunto de recuerdos, comportamientos, valores, creencias, percepciones y actitudes que presentamos (u ocultamos) al mundo; se ha creado con los mismos circuitos neuronales. Es importante reconocer que nuestra forma de pensar presente y futura, está dictada por la programación que nos ha dejado el pasado.

**El problema es que tu mente subconsciente tiene grabadas
a fuego creencias que generan pensamientos automáticos;
los cuales, a su vez, moldean tu futuro porque te obligan
a actuar de forma repetitiva.**

Nos pasamos el día reproduciendo los mismos programas del pasado una y otra vez, y esto hace que se activen de forma inconsciente. Pensamos a través de asociaciones pasadas y no a través del momento presente. A esto se le denomina: estar dormido y atrapado en la matrix mental o juego del abuso. Somos adictos a esa programación heredada y por eso reaccionamos, en lugar de elegir de forma consciente. (En este libro utilizo las palabras inconsciente y subconsciente, indistintamente.)

**La rendición consiste en desprogramar los programas
del subconsciente (el software del miedo) para poner fin
a toda reactividad.**

Se trata de romper con los hábitos neurológicos de pensamiento común, que se han convertido en circuitos permanentes y duraderos. Sabemos que el cerebro es neuroplástico y podemos dejar de pensar de la forma que nos resulta más habitual, para manifestar otra realidad. La conciencia nos permite pensar y, al mismo tiempo, observar el proceso de pensamiento. El doctor Dispenza la define como algo que habita y ocupa la biocomputadora llamada cerebro. Cuando te enfocas en observar los pensamientos, en

lugar de seguir reaccionando como de costumbre, empiezas a liberarte. El problema de la mayoría es que la mente nos utiliza a nosotros, en lugar de ser los maestros de ella. Nos hemos vuelto marionetas de nuestro subconsciente.

Tu vida es un fiel reflejo de tus programas subconscientes.
Es el subconsciente quien dirige tu vida y
a eso le llamamos destino.

Hoy día, sabemos que sólo el 5 por ciento de nuestras decisiones son conscientes, tomadas a través de la mente lógica y racional, y el resto, es decir el 95 por ciento, son inconscientes. La mente graba todo lo que has vivido, oído, hecho y experimentado. Para la mente subconsciente no existe el pasado o futuro, ni tampoco distingue si algo está sucediendo en tiempo presente o si lo estás imaginando. Por lo tanto, todo lo que te dijeron en la infancia es como si te lo estuvieran diciendo ahora. Insólito, ¿no crees?

Rindiéndote, dejas de ser tú
(el «yo individual» que has construido mentalmente)
para ser quien eres realmente.

A continuación, en la segunda parte de este libro, descubrirás cuáles son esos programas automáticos del ego o matrix mental para que, a través de la conciencia, poniendo luz a la oscuridad de tu mente, puedas desprogramarlos. Básicamente, de lo que se trata es de identificarlos para darte cuenta, aceptarlos para integrarlos y deshacerlos para dejar de repetirlos. Con el fin de tu reactividad, sales de la prisión mental y recuperas el poder de elegir con conciencia. Utilizo una metáfora para que me entiendas mejor: imagínate que tu mente es como una casa con varias habitaciones y están todas llenas de basura. Tienes que hacer una limpieza general y tirar todo aquello que ensucia tu «hogar»; esto es lo que haremos juntos en la segunda parte de *El poder de la rendición*.

Se trata de estar siempre observando desde la distancia emocional, como un testigo neutral y de tener una mente contemplativa. En definitiva, como afirma Eckhart Tolle:

«El ego es la mente no observada que dirige tu vida cuando
no estás presente como observador, como conciencia que
testifica. El ego se percibe como un fragmento separado
en un universo hostil, sin conexión real con ningún otro ser,
rodeado por otros egos que o ve como una amenaza potencial
o intentará manipular para sus propios fines».

Sigue observando y atestiguando todos los mecanismos programados de tu subconsciente. Presta mucha atención en tu día a día y míralo todo como si fuera una película u obra de teatro. Desidentifícate de tu identidad provisional. Lo más milagroso

es que simplemente con el «darte cuenta», los programas del subconsciente se desprograman. Sólo tienes que observar sin reaccionar. Éste es tu auténtico poder: dejar de ser un obstáculo para que la Consciencia pueda fluir libremente a través de ti.

CARTA ESPECIAL PARA TI

Querido lector o lectora:

Si has llegado hasta aquí, ¡enhorabuena! Eres un héroe o heroína. Te lo digo de corazón: tiene mucho mérito abrirse a explorar todas estas nuevas ideas y ser tan valiente para plantearte otra forma de pensar y, por lo tanto, de vivir.

Como sabes, aprender a usar la rendición para invertir el pensamiento es un gran desafío para el ego. El ego no quiere rendirse y hará lo que sea para no hacerlo. El «problema» (que no es un problema, es para que me entiendas) es que sin la rendición del yo individual, seguirás atrapado en el juego del abuso y siendo infeliz (o feliz sólo a momentos). Y esto es una lástima, porque has venido aquí a ser feliz de verdad. Experimentar la paz y el gozo permanentes, es posible para cualquiera que esté dispuesto a rendirse completamente y fundirse en la Totalidad.

En este punto, quiero recordarte algo importante: el ego no es malo, de hecho nada es bueno o malo, sino que todo «lo que es», es perfecto tal y como es. No luches contra él y no quieras desprenderte de él, forzando nada. No lo veas como tu enemigo porque será peor. El camino correcto es amarlo, integrarlo en tu ser esencial para convertirte en una expresión del amor que eres. Se trata de aceptar, sentir y dejar de reaccionar. Mientras seamos humanos, tendremos una mente que separa, divide y, por lo tanto, crea un ego. Es inevitable porque es como opera la mente, que tiene como función protegernos. Por mi propia experiencia, te confieso que necesitas, en primer lugar, un ego fuerte para abrirte a rendirte (por paradójico que parezca). Es como subir la cima de una montaña (la creación mental del yo) y cuando llegas arriba, te das cuenta que no hay nada más: sólo puedes descender recorriendo el camino de regreso (esto representaría la disolución del yo). ¿Comprendes a qué me refiero?[3]

En este punto, pueden estar sucediendo varias cosas:

1) Quizás hayas experimentado un «despertar» súbito y hayas tenido esa claridad cristalina de «¡ajá! ya lo entiendo: «no soy un yo separado, en realidad no estoy eligiendo ni "haciendo" nada, no soy quién creía que era, esto es sólo un sueño, etc.» y si te ha sucedido, ¡genial! Pero tienes que saber que esto es sólo la punta del iceberg. Para estabilizar ese estado «despierto» y liberarte de la esclavitud o matrix mental, tendrás que purificar tu mente durante un largo periodo de tiempo. Esto es lo que haremos en la segunda parte de este libro. Espero que me acompañes y sigas rindiéndote para llegar a tu rendición completa: el paraíso perdido.

2) Puede ser también que ahora mismo pienses: «Vaya chorrada de libro, todo esto ya lo sabía y no me aporta nada nuevo. Es lo mismo de siempre pero con otras palabras, qué desilusión, etc.»: si es así, me alegro de que ya lo supieras. Lo que yo te diría es que si estás leyendo este libro es por algo. Quizás hayas integrado toda la información a nivel intelectual pero no como sabiduría del corazón, es decir habiéndola experimentado directamente. Puede ser que tu mente te esté saboteando para que no sigas leyendo y, por lo tanto, rindiéndote. Esto sólo lo puedes averiguar tú.
3) Otra posibilidad es que tu mente se resista a abrirse, que el escepticismo (miedo enmascarado) esté ganando y te diga algo así como que vaya pérdida de tiempo, que esta autora no sabe ni qué dice, que es todo muy contradictorio, que no entiendes nada y que todo esto no puede ser verdad. Todo está bien. Cada persona sigue su camino en su propio proceso de «despertar» y todo forma parte del plan divino.

«A quienes no quieran cambiar, déjalos dormir.»

RUMI

Sea lo que sea, acéptalo. «Lo que es», es lo que tiene que ser. Es lo mejor para tu evolución. No hay que forzar nada ni apresurarnos. Todo sigue su propio ritmo natural. No quieras correr porque irás más lento. (¿Lo ves? Es todo lo contrario. Lo que era real ahora es falso y viceversa.) Poco a poco, sin prisa pero sin pausa.

Sólo quería asomarme por aquí para ver cómo lo llevas y simplemente decirte que, en cualquiera de las situaciones en las que estés, te comprendo muy bien. Yo misma he pasado por todas ellas y en mi caso, como sabes, me ha costado muchos años llegar hasta aquí (ahora es mi ego hablando). En realidad, todo ha sido un acto de la gracia divina (como todo «lo que es») y esto es lo que sueño para ti. Desde aquí, escribiendo estas líneas, invoco a la gracia divina para que te bendiga con la rendición de tu ego. En mi experiencia, la forma más fácil de manifestar cualquier cosa, es invocando la ayuda de lo Supremo. Hazlo tú también. Pruébalo.

«Recuerda que donde esté tu corazón
allí también estará tu tesoro.»

Un curso de milagros

Sueño con que *El poder de la rendición* abra tu corazón de par en par, para que expreses su mayor cualidad: la confianza, que te permitirá saltar al otro lado de la orilla y volver a «casa». Que el amor de este libro, una tu mente y corazón para que florezca tu propia sabiduría interior. El amor tiene el poder de transformarlo todo. ¡Que así sea!

Lo que te puedo asegurar por experiencia propia es que con la rendición completa, la vida es muy simple y fácil. Todo sucede naturalmente, fluyendo sin forzar y de una forma milagrosa. Pregúntate:

¿No sería más simple vivir relajados y gozosos, simplemente contemplando el espectáculo divino en toda su magnificencia?

Ten una mente contemplativa. Grábate esta frase a fuego: tu verdadero «hogar» es estar simplemente observando. Recuerda que eres el testigo y no el hacedor de tus acciones. Gracias por seguir leyendo y así rindiéndote.

Te amo incondicionalmente,

MÒNICA

P.D.: Tu «despertar» es muy importante para la humanidad. Estás contribuyendo a que lleguemos a la masa crítica de seres conscientes que se requiere para vivir con el nuevo paradigma del amor y la Unidad. Gracias de corazón.

SEGUNDA PARTE

PURIFICA TU MENTE

Segunda etapa: la purificación

CÓMO INVERTIR EL PENSAMIENTO PARA SOLTAR LO FALSO

No tengas miedo de los cambios lentos, tenlo de permanecer inmóvil.
PROVERBIO CHINO

Seguimos avanzando. Si recuerdas la visión inicial del juego de la vida, esta segunda parte de *El poder del rendición*, te ayudará a «pasar de pantalla» para dejar de ser cautivo de la matrix mental y regresar al paraíso perdido. Recuerda que:

Tu creencia en un yo individual es tu mayor esclavitud.

Date cuenta de este hecho tan simple: cuando miras tu cuerpo, ves un objeto material; si piensas en él, sólo es un pensamiento; y si cierras los ojos, puedes sentir el vasto campo de energía o Consciencia unificada que eres. ¿Verdad? Se trata de experimentar la no-dualidad o conciencia expandida en el cuerpo, de encarnarla (ya sabes que no es algo teórico). Esto lo consigues cambiando tu foco de atención hacia dentro.

Invertir el pensamiento significa pasar de identificarte
con el ego a identificarte con tu ser esencial e ilimitado.

Cuando sueltas tu falsa identidad limitada, te liberas del sufrimiento para siempre. Sales de la prisión mental de la pequeñez y lo imposible se vuelve posible. La sensación de autoría personal es sólo esto: una sensación de los sentidos pero no es real (aunque esto aún no lo comprendas, ábrete a experimentarlo). Tienes que limpiar tu mente de todas las impurezas para poder manifestar la vida de tus mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo. Sin esa purificación, seguirás proyectando el pasado en tu futuro y repitiendo los mismos resultados. Si ya has llegado a una comprensión clara de quién eres realmente con uno de esos momentos «¡ajá!», te felicito. Pero tienes que saber que sólo estás al inicio de tu liberación. Es lo que se denomina una rendición parcial o experiencia trascendental.

Se requiere un proceso continuo de purificación de la mente
para llegar a la completa rendición y, por lo tanto,
a la liberación de tu ser.

Dicho de otro modo: tienes que crear nuevas conexiones neuronales en tu cerebro, con una nueva forma de pensar para vivir con el nuevo paradigma de la Unidad. Necesitas una práctica diaria, a través de la experiencia directa, para estabilizar tu mente

en la fuente, en el ser impersonal. Es un proceso gradual. La apertura del corazón sucede a través de la rendición completa de la mente. Sin la rendición, tu corazón seguirá cerrado por el miedo y te perderás la experiencia de vivir en gozo permanente.

- ¿Y si pudieras soltar lo falso y reprogramar tu mente para ser libre?
- ¿Y si activaras el poder de manifestar milagros?
- ¿Y si todo fuera posible para ti? ¿Te lo imaginas?

¿Estás preparado para manifestar un nivel de resultados superior en todas las áreas de tu vida?

DIARIO PERSONAL DE MI PURIFICACIÓN

> Sea lo que sea que suceda, sea lo que sea lo que es, eso es lo que quiero. Sólo eso. Pero eso.
>
> GALWAY KINNEL

«Sea lo que sea [...], eso es lo que quiero.» Me encanta esta cita: es pura sabiduría, ¿no crees? ¿Te imaginas cómo cambiaría tu vida si vivieras con esta actitud? Una de las cosas más importantes que he aprendido en los últimos años es que:

La vida es resistencia o rendición.
(Sólo existen estas dos opciones.)

En el primer caso experimentamos sufrimiento y en el segundo, vivimos gozosos y felices. Sólo con la rendición completa del ego, la vida se convierte en un paraíso. Si luchamos contra ella, siempre perdemos. «Lo que es», es. Sinceramente, no hace mucho que me di cuenta de que podía dejar de sufrir para siempre. Un día dije con firmeza: ¡Basta ya! y me prometí a mí misma no volver a sufrir (que no significa no volver a sentir dolor. El dolor es inevitable ya que forma parte de la vida). El sufrimiento es mental. Aunque ya lo sabía, aún me quedaba un minúsculo paso para llegar a este estado, en el cual no permito que nada me perturbe ni me haga sufrir (a eso lo denomino autorrespeto). Ya no me creo mis películas mentales porque sé que todo es perfecto. ¡Y se vive tan bien así!

Rendirte es desapegarte de «tus» pensamientos
y soltar todos los programas automáticos del yo personal.

Por ejemplo, en mi caso, me di cuenta recientemente de que aún el esfuerzo, el desear, las fantasías, el control, la impaciencia, la historia del pasado, etc. reforzaban la sensación de autoría personal y, por lo tanto, el ego: mi prisión. Otros hábitos mentales *egoicos* como la queja, la culpa, las comparaciones, el orgullo, la arrogancia o la apatía ya los había limpiado anteriormente. Purificar la mente no significa rechazar los

pensamientos o emociones, sino todo lo contrario. No hay que rechazar ni reprimir nada, sino abrirnos a sentirlo todo para poder liberarlo. Nos da miedo sentir y así seguimos siendo esclavos de las emociones reprimidas del pasado. Ríndete a sentirlo todo y suéltalo de inmediato.

Tenemos la capacidad de disolver la forma, de dejar ir,
y hay que utilizarla. Se trata de vaciarnos del falso yo.

Con la práctica de la meditación diaria, he comprendido que no soy el contenido de mi mente sino el contenedor, es decir, el espacio donde aparecen los pensamientos y emociones. Si no me intereso por el contenido de los pensamientos, es decir, no me identifico con ellos ni creo que son mis pensamientos, éstos pierden fuerza. La mente se apega sólo a aquellos pensamientos que le dan identidad, se apropia de ellos, para seguir creando la sensación del yo personal. Pruébalo: deja de dar importancia al contenido de tus pensamientos. No sigas creando historias ni quieras comprenderlo todo. Simplemente observa y el contenido de tu mente, poco a poco, cambiará.

El propósito de la segunda parte de *El poder de la rendición* es ayudarte a tener la disciplina que se requiere para rendir tus patrones personales programados y así recuperar la presencia de tu ser esencial. Tienes que darte cuenta de tus reacciones para disolver la imagen mental que tienes de ti mismo y enfocar toda tu energía en el corazón. Así es como vas a quitarte la venda de tus ojos para ver la vida real.

1. Práctica

La experiencia diaria de la rendición

> La autoindagación es la única manera infalible y directa de realizar el Ser absoluto que en verdad eres.
>
> RAMANA MAHARSHI

Sri Ramana Maharshi ha sido considerado uno de los mayores sabios del siglo XX. Fue uno de los más reconocidos maestros espirituales del vedanta-advaita (pensamiento no-dual). Su método radical fue, sin duda, muy revolucionario en la espiritualidad. El núcleo de sus enseñanzas es la práctica de la autoindagación, *atma ichara* o indagación del ser. Él denominaba la indagación del ser esencial como «lo más sagrado entre lo sagrado». Sin duda, su método para la profundización en el conocimiento de uno mismo, ha sido su gran legado. La práctica de la autoindagación consiste en mantener la atención focalizada a la pregunta «¿quién soy yo?», con el fin de que la mente vuelva a su fuente, para experimentar la realización del ser.

La autoindagación, a través de la quietud interior,
es el método práctico para rendirte a diario.

La autoindagación es la continua investigación de quién eres realmente. Parece una contradicción hablar de un método cuando digo que ya eres quien quieres ser, que sólo tienes que reconocerlo, que no hay nada que «hacer», ningún lugar a dónde ir ni tampoco ninguna meta que alcanzar, ¿verdad? Sin embargo, somos tan adictos a nuestra psique o personalidad que necesitamos una práctica continua para desidentificarnos de ella. En mi caso, lo que más me ayuda es la meditación diaria (te recomiendo que incorpores el hábito de meditar cada día como mínimo veinte minutos).

Para rendirte, tienes que aprender a atestiguar
los pensamientos con ecuanimidad,
como si fuera la mente de otro.

Recuerda que rendirse no significa no «hacer» nada, sino que tienes que estar continuamente alerta, observando como un testigo neutral, sin reaccionar y confiando en tu esencia divina. La rendición del ego es el fin de toda reactividad. Sólo elevando tu nivel de conciencia, y por lo tanto tu vibración, con la práctica diaria de la meditación y la autoindagación, podrás deshacer la programación del yo personal que te esclaviza. En el día a día es muy fácil volver a dormirse, olvidar quién eres y volver a caer en las trampas del ego que refuerzan tu falsa identidad, ¿no crees? Sólo a través del uso continuado e incesante de la autoindagación, el concepto del yo desaparece.

El objetivo de la autoindagación es el mismo que el de la meditación: sosegar la mente, anular todos los procesos mentales, emocionales y enfocar la atención en su fuente, el silencio interior, para experimentar el estado de no-mente. Cuando la mente se aquieta, aparece la presencia y a eso se le llama: rendición.

Para entrar en un estado de quietud interior, Ramana
Maharshi recomendaba utilizar la pregunta «¿quién soy yo?».

Ramana afirmaba que el pensamiento «¿quién soy yo?» tiene el poder de destruir todos los demás y de acallar la mente. La práctica consiste en lo siguiente: cuando estás meditando y aparece el torrente incesante de pensamientos, mentalmente te haces esta pregunta: «¿quién soy yo?» y verás que, automáticamente, los demás pansamientos desaparecen. Entonces, te quedas con el sentimiento interno del ser (que no es un pensamiento sino una sensación). Yo misma lo experimenté no hace mucho y te aseguro que entras en otra dimensión más profunda, con una paz indescriptible. En diciembre de 2018 estuve en un retiro de diez días de silencio en el centro Hidraya Yoga de Mazunte (México), aplicando las enseñanzas de Maharshi. Allí nos enseñaron que hay tres formas de meditar para llegar a la realización del ser (la libertad).

Ejercicio de meditación para llegar a la disolución del yo personal:

Elige un lugar tranquilo, en silencio y siéntate cómodamente en posición de loto. Haz un par de respiraciones profundas. Cierra los ojos y practica las tres formas de meditación.

1) Pon toda tu atención en el corazón espiritual, situado en el centro del pecho, un poco a la derecha, e imagina que en cada inhalación se aviva su llama interior.
2) Respira lentamente, haciendo una pausa después de cada inhalación y cada exhalación.
3) Cuando aparezcan pensamientos que distraigan tu atención, pregúntate: «¿Quién soy yo?» y automáticamente enfócate en el sentimiento interno del ser: el sentido de la presencia impersonal Yo Soy.

Pruébalo. Te aseguro que funcionan y, como todo en la vida, es una cuestión de práctica constante. En mi caso, durante los diez días del retiro pude experimentar por primera vez, de una forma muy clara, ese estado de quietud interior donde no hay pensamientos, sólo silencio, paz y plenitud. En ese espacio vacío, entre pensamiento y pensamiento, es cuando uno siente la presencia amorosa Yo Soy, que es tu presencia. Nunca antes había experimentado con tanta claridad y directamente la Consciencia unificada. Me di cuenta de que no era el contenido de la mente, sino el contenedor; el espacio donde aparecían los pensamientos. Fue una experiencia muy reveladora para mí. Cada día escribía todos los *insights* y momentos «¡ajá!» espontáneos que experimentaba, después de cada meditación. Allí comprendí que ser espiritual significa ir más allá de la personalidad, a una dimensión más profunda y explorar lo desconocido. Lo que Deepak Chopra denomina metahumano. Nunca antes había estado tantos días en absoluto silencio, sólo meditando durante largas horas, haciendo hatha yoga, escuchando *lectures* de las enseñanzas de Maharshi y sin tener contacto visual con nadie, ya que estaba prohibido. En todo el recinto, no había espejos en los baños para que no nos viéramos el rostro (es una experiencia fascinante mirarte en el espejo después de diez días). Tampoco teníamos aceso a internet ni al móvil, estábamos totalmente desconectados del ruido mundanal. Nos alimentábamos de comida vegetariana, muy sana y sin nada de alcohol, por supuesto (ni una copa de vino). Fue muy liberador experimentar por primera vez la «muerte» o fusión del ego con la Totalidad. Por fin entendí qué es la realización del ser esencial, y muchas de mis preguntas quedaron respondidas. Fue un gran logro para mí y representó un antes y un después en mi vida. Hasta entonces, mi única forma de practicar la rendición era a través del movimiento consciente de los cinco ritmos y el *open floor* (que, por cierto, te recomiendo si necesitas soltar emociones reprimidas del inconsciente). Recuerdo que hace ocho años estuve en un retiro de meditación Vipassana, también de diez días, y mi ego no pudo resistirlo. Salí antes de terminarlo. Mientras que esta vez, me hubiera quedado diez días más en ese paraíso mental (es cierto que todo llega cuando tiene que llegar). La cuestión es que gracias a esa reveladora

experiencia en Mazunte, incorporé el hábito de meditar cada día, mínimo media hora, siguiendo el método de Ramana Maharshi. Desde entonces, he descubierto que la autoindagación con la pregunta «¿quién soy yo?» y enfocando mi energía en el corazón, me da acceso a una sabiduría interior que desconocía por completo.

Hace pocos días, escuché una conferencia de la experta en no-dualidad, Judith Blackstone en el evento SAND (s*cience and non-duality*), que explicaba que cuando meditamos podemos identificarnos con la Consciencia no-dual y sentir como si entráramos en cada una de las partes del cuerpo. Ella afirmaba que cuando nos enfocamos en el corazón, sentimos amor. Cuando nos enfocamos en el cerebro, podemos sentir la inteligencia; en el estómago, el poder y, por supuesto, en los órganos sexuales, la sexualidad, etc. A eso es lo que ella denomina: *embodied non-duality,* es decir experimentar la Unidad que somos en cada parte del cuerpo. Cuando haces esto, te disuelves en la Totalidad.

La autoindagación, a través de la meditación,
te ayuda a limpiar la mente para experimentar
la rendición completa.

Por mi propia experiencia, lo que sucede cuando perseveras en la autoindagación es que poco a poco la mente se va deshaciendo de todo lo falso (la oscuridad que nubla la Verdad) y se «despierta» tu maestro interior (la mente *búdica*). «Maestro interior o sabiduría interior» es otra forma de llamar a tu ser esencial o la presencia impersonal Yo Soy.

El primer paso para rendirte es dejar de poner toda tu atención afuera, en el mundo exterior y en los demás. Aquello a lo que prestas atención, se expande. Así que elige cambiar ese enfoque hacia dentro para «despertar» tu presencia. Dedica un tiempo cada día a entrar en un estado de quietud interior, disolviendo tu yo para sentir el sentimiento interno de tu ser. En el espacio entre pensamiento y pensamiento, puedes preguntarte quién eres y sentir, sin esperar una respuesta mental.

Simplemente, permítete sentir tu presencia.
Ábrete a la energía del amor, siempre disponible para ti.

Puedes indagar y entrar en ese estado de rendición, de muchas formas, no sólo meditando. Como sabes, a mí me ayuda mucho el *journaling* (escribir cada día en mi diario). Otras prácticas como la oración, el yoga, el movimiento consciente, el contacto con la naturaleza, el *mindfulness*, el deporte, la música relajante o leer lecturas inspiradoras también te pueden facilitar el camino hacia ese estado de completa rendición. Y para ello, no tienes que ir a ningún áshram, ni necesitas a un gurú o aislarte completamente del mundo meditando todo el día. Mi propuesta es que incluyas el uso de

la rendición a tu rutina diaria, que lo conviertas en un hábito, utilizando la práctica que más te sirva para soltar lo falso. Sólo la experiencia directa te proporcionará la comprensión que necesitas para deshacer tu programación subconsciente.

El silencio y la soledad son la puerta a lo real:
a tu ser esencial.

Se trata de «morir» cada día, para fusionarte con el Todo. Cuando desaparece el sentido del yo personal, lo que queda es una sensación de presencia Yo Soy. Y tu presencia tiene el poder de manifestar milagros.

Practica, practica y practica cada día. Persevera con paciencia y humildad. «Sé paciente mientras te encuentras en la oscuridad. El amanecer está llegando», afirma Rumi.

2. Testigo

Cuando te das cuenta de que te das cuenta

> Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque cualquiera que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se abrirá.
>
> MATEO 7:7-8

... el que busca, halla; y al que llama, se abrirá.

Sólo el ego puede desear.
Sólo el ego puede controlar.
Sólo el ego puede dudar.
Sólo el ego puede sentirse inseguro.
Sólo el ego puede compararse.
Sólo el ego puede esforzarse.
Sólo el ego puede fantasear.
Sólo el ego puede odiar.
Sólo el ego puede juzgar.
Sólo el ego puede sentirse víctima.

Quién tú eres realmente, no «hace» nada de todo esto. La confusión viene porque:

Eres al mismo tiempo el testigo que observa
y el ego o personaje que observas.

Recuerda que el testigo inmutable (tu ser esencial) es real y eterno. El ego o personaje (tu yo social) es aparente y siempre cambiante. No eres el cuerpo, los pensamientos ni las emociones. Eres Consciencia, Espíritu, el Ser Supremo o la presencia impersonal Yo Soy (son palabras para describir lo mismo).

Cuando te das cuenta (observas de forma impersonal como si fuera una película o un teatro sin identificarte) de que te das cuenta (que tu aparente personaje se da cuenta), de que está deseando, dudando, comparándose, etc., eres libre. Dicho de otra forma: cuando eres el ser o testigo que te das cuenta de que tu ego o personaje percibe lo que está ocurriendo, entonces los sucesos que ocurren a tu alrededor ya no te perturban en absoluto.

Lo vives todo como si fuera un teatro o un circo (a veces).

Como afirma Michael A. Singer en su libro *La liberación del alma*: «Tú no eres tus pensamientos, eres ése que es consciente de tus pensamientos. No eres tus emociones, eres ése que es consciente de tus emociones. No eres tu cuerpo, eres ése que lo ve reflejado en el espejo y que experimenta este mundo a través de los sentidos. En definitiva, eres ese ser consciente que se da cuenta de que te das cuenta de todos estos objetos internos y externos».

La rendición se vive como una sensación de situarte detrás de ti mismo. Eres el experimentador de los pensamientos y las emociones.

Sólo tienes que darte cuenta de que te estás dando cuenta. Parece un juego de palabras pero no lo es. Se trata de observar de forma neutral, como testigo, sin identificarte con el aparente yo observado. Recuerda que:

Tu «hogar» o estado natural es estar simplemente observando.

Te pongo un ejemplo para que me comprendas. Visualiza el siguiente escenario: la cena de San Valentín que prometía ser una de las noches más románticas para una pareja de recién enamorados, resulta ser un chasco. De forma totalmente inesperada, empiezan a discutir por un malentendido hasta que los dos se quedan en silencio. En ese momento, ella observa la escena desde fuera como si se tratara de una película en el cine (éste es el primer darse cuenta) y ve a su personaje llorando porque se está dando cuenta en ese momento (segundo darse cuenta) de que esa relación no tiene ningún futuro. En ese momento, es libre de su programación subconsciente y puede elegir cómo responder. Otro ejemplo: María rompió con su novio por tercera vez hace un mes. Un tarde cualquiera, mientras está sentada en el sofá de su casa en silencio, observa cómo la tristeza la invade (primer darse cuenta). Se siente muy sola y abandonada. A continuación, es consciente de que llama a su ex para evitar esa soledad (segundo darse cuenta). Al ver la reactividad del patrón subconsciente, es cuando se puede liberar.

Tu capacidad de darte cuenta de que percibes lo que ocurre en

el momento, es la conciencia del ser.

Empieza a identificarte más con esa parte más profunda de tu ser esencial, que está más allá de tu yo personal (de tu cuerpo-mente). La única solución real es asentarte en la conciencia del testigo y cambiar completamente tu marco de referencia. Dicho de otra forma: invertir el pensamiento del yo (ser humano) al Yo (metahumano).

Tienes que distanciarte de tu psique.

Así es como te conviertes en un ser libre: trascendiéndolo todo.

Ejercicio para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición.

Enfócate hacia dentro para percibir tu estado en este preciso momento. Observa los pensamientos y escucha la voz de tu mente. Date cuenta de que te das cuenta de que no eres esa voz. ¿Lo ves? Eres quien la escucha.

No eres la voz de tu cabeza. Eres quien la escucha.

Acabo con una cita del filósofo, Ralph Walso Emerson que me encanta: «Todo hombre es la divinidad disfrazada. Es Dios haciéndose el tonto». Pues ya sabes: deja de hacerte el tonto.

3. Emociones

Los «despertadores» emocionales a la Realidad

> Las emociones son el resultado de cómo experimentamos, física y mentalmente, la interacción entre nuestro mundo interno y el mundo externo.
>
> LSA PUNSET

Cuando te rindes y ya no existe la voluntad personal, tu mundo interior está en armonía con el exterior y experimentas paz, gozo, felicidad, alegría... (emociones positivas). Si al contrario, te resistes y creas una lucha interior, sientes miedo, rabia, frustración, odio, tristeza... (emociones negativas). «Positivas» y «negativas» son conceptos mentales; en realidad todas las emociones son perfectas y te traen un aprendizaje. Cuando eres consciente de la causa de la emoción, ésta se disuelve. Es importante que sepas que:

Tú no eres tus emociones (el yo emocional),
igual que no eres tus pensamientos.

Eres quien es consciente de las emociones.

Las emociones son pasajeras y transitorias. En mi propia experiencia, siendo una persona altamente sensible (PAS), te puedo confirmar que es posible aprender a gestionarlas y no sólo esto, sino que además tienes la capacidad de soltar las que están reprimidas en tu subconsciente, para poder liberarte. En mi caso, por ser tan hipersensible y emocional (soy cáncer con ascendente escorpio, es decir dos signos de agua), para mí en el pasado las emociones eran como tsunamis incontrolables, que me sacaban fácilmente de mi centro y me creaban mucha inestabilidad. Lo vivía todo con tal intensidad y era tan susceptible que me convertía en una máquina de reacción. Al mínimo estímulo exterior, explotaba como si fuera una olla a presión. El problema de esto, además de crear relaciones conflictivas y mucha culpabilidad, era que:

Las reacciones emocionales refuerzan el sentido
del yo individual y te mantienen dormido en el sueño
de la personalidad.

Según los expertos, todas las emociones reprimidas, bloqueadas, los traumas, las memorias y las experiencias no procesadas del pasado que están en el subconsciente son la causa de tu reactividad (prisión). El cuerpo reacciona como si algo del pasado estuviera ocurriendo ahora. Muchos médicos afirman que la causa de toda enfermedad, estrés y síntoma son emociones y memorias, percepciones traumáticas que están enterradas en nuestra mente subconsciente. Ésta no diferencia si algo está sucediendo realmente o si sólo lo estás imaginando, así que los pensamientos y las emociones pueden enfermarnos fácilmente.

Tu estado emocional repercute directamente en tu cuerpo.
Date cuenta que cuando sientes rabia o odio,
te sientes mal físicamente.

Cuando te conviertes en el testigo de tu vida, eres capaz de ver que las emociones son como las nubes, que van y vienen, igual que los pensamientos. Si te permites sentir cualquier emoción, sea la que sea, te mantienes presente en ella y dejas que te atraviese, automáticamente se disuelve. Somos seres emocionales, es inevitable tener emociones. Sin embargo, esto no significa que tengamos que identificarnos con ellas o apegarnos a estados emocionales que nos roban energía. No eres víctima de tus emociones. A mí personalmente, lo que más me ayuda a cambiar mi estado emocional de forma rápida, es la música y el baile, así como el deporte o la meditación.

Las emociones son energía en movimiento.
Si no te apegas a ellas, no son ni buenas ni malas.
Ríndete y ábrete a sentirlas para poder soltarlas.

Según el doctor David R. Hawkins, pionero de la investigación de la conciencia, en su libro *Dejar ir*: «Todo emite energía. Intuitivamente percibimos la diferencia entre una persona positiva (agradable, genuina, considerada) y otra negativa (avariciosa, mentirosa, rencorosa). La energía de la madre Teresa era obviamente diferente de la de Adolf Hitler». Hawkings ha creado una escala de emociones y afirma que las diferentes energías forman distintos niveles de conciencia.

La escala básica de emociones, desde las energías más elevadas hasta las más inferiores es: paz, alegría, amor, razón, aceptación, voluntad, neutralidad, coraje, orgullo, ira, deseo, miedo, sufrimiento, apatía, culpa y vergüenza.

En general, el extremo inferior de la escala se asocia a menor energía, menor poder, peores circunstancias, relaciones más pobres, menos abundancia y amor y peor salud física y emocional. Cuando te rindes, cambia tu estado de forma natural. Sin la identificación con el ego, eres capaz de soltar las emociones negativas, lo cual produce un ascenso progresivo hacia el coraje y las demás emociones más elevadas.

Las emociones que sientes, reflejan tu nivel de conciencia. Y tu vida es un reflejo de ello. Elevando tu estado emocional con la rendición, mejoras tu vida.

Con esto no me refiero a que tengas que reprimir nada o que haya emociones mejores que otras. Se trata de permitirte sentirlo todo sin que te domine (fíjate que utilizo el verbo «permitir»). Siente en el presente toda emoción que llegue sin crear una película mental sobre ello. Las emociones son energía, y si te resistes, se estancan y crean bloqueos. En mi caso, habiendo practicado la rendición durante años, ahora ya no experimento aquellos tsunamis emocionales del pasado ni tengo ataques de rabia o ansiedad. Puedo decir que vivo en un mar en calma.

Ejercicio de autoindagación de emociones:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- Del 0 al 10, ¿a qué nivel sabes autogestionarte emocionalmente?
- ¿Qué emociones sientes con más regularidad?
- ¿Cuáles son las que más te cuesta expresar?
- ¿Cuánto tardas en cambiar tu estado emocional?

- ¿Qué haces cuando te sientes enfadado, triste, temeroso, preocupado, envidioso, ansioso, etc.?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel sientes paz en tu día a día?
- ¿Te consideras una persona más optimista o pesimista?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel empatizas emocionalmente con los demás?

La idea de utilizar las emociones como despertadores a la Realidad, la aprendí de Byron Katie, una de mis autoras preferidas en su libro *Una mente en paz consigo mismo*. La lección es la siguiente:

Cuando aparezca una sensación incómoda o una reacción automática que no es la que hubieras elegido conscientemente o que se repite sin tú querer, es momento de parar e indagar.

Esta situación significa que te has dormido y estás dentro del sueño de tu yo imaginado. En otras palabras, has salido de la Realidad y te encuentras atrapado en la ilusión de la mente. Esto es la causa de tu malestar o pérdida de gozo. Cuando indagas, vuelves a tu equilibrio. Te pongo un ejemplo muy típico, que he vivido recientemente: unos días previos a dar la conferencia inaugural en un congreso de liderazgo femenino con más de cien mujeres emprendedoras, sentía un malestar que me impedía concentrarme. Hice el ejercicio de parar e indagar ya que no comprendía qué me estaba pasando. En realidad, estaba muy feliz por que me hubieran contratado e impartir conferencias es algo que me encanta. Con la autoindagación, me di cuenta que estaba en manos de mi mente miedosa, que se sentía vulnerable por no poder controlar (es decir, el programa «control» se había activado) ya que el impacto de hablar en público es algo que no está en nuestras manos. Así que con esa comprensión, fui capaz de relajarme y pude elegir confiar en mi esencia divina. Y la conferencia fue un éxito total. Me rendí, conecté con mi presencia y dejé que hablara a través de mí. Salieron de mi boca mensajes muy potentes y el resultado fue impresionante. Éste es otro ejemplo del poder de la rendición.

Las emociones son tu alarma para mantenerte «despierto» a la perfección de cada momento.

Aprende de esas emociones tan humanas, que sentimos todos y utilízalas como despertadores a la Realidad. A medida, que vayas aceptando y permitiéndote sentir todas las emociones (acumuladas en tu subconsciente), tu yo emocional se irá disolviendo en el ser esencial. De esta forma, subirás en la escala emocional: dejarás de sentir emociones básicas que se substituirán por otras de vibración más elevada. Te pongo algunos ejemplos para que comprendas a qué me refiero:

- **Rabia:** cuando sentimos rabia, normalmente es porque creemos que alguien nos ha hecho algo malo, nos ha traicionado, engañado o nos ha faltado el respecto. También tenemos esta emoción ante injusticias o situaciones que creemos que no merecemos. En un nivel de conciencia básico del yo conceptual o ego, la rabia nos sirve para establecer límites: decir «no», «hasta aquí» o «basta ya». Es una emoción muy potente, ya que activa nuestra determinación y nos ayuda a tomar decisiones pasando a la acción. Se trata de una energía de fuego que nos impulsa a salir de nuestra zona de confort (en mi caso, me ha servido mucho para no conformarme y atreverme a saltar al vacío).

  En un nivel de conciencia más elevado, cuando te identificas con la presencia Yo Soy, la rabia se transforma en compasión, que es la forma más elevada de amor. Esto se consigue rindiéndote y no tomándote nada personalmente. Si sientes rabia hacia alguien es porque crees que él o ella es la causa, lo cual es pura inconsciencia. Si en lugar de esto, piensas que lo que ha hecho o dejado de hacer no tiene nada que ver contigo, automáticamente de forma natural, sentirás compasión. Puede ser también que sientas rabia contra ti mismo por creer que te has equivocado en algo del pasado. Cuando descubres quién eres realmente, sabes que no hay errores y que todo es exactamente como tiene que ser. Por lo tanto, es fácil sentir compasión por ti mismo y aceptar tu humanidad.

Con la rendición del ego,
la rabia se transforma en compasión.

- **Tristeza:** cuando te visita la tristeza normalmente es porque tienes una sensación de pérdida, algo se ha acabado y es momento de dejar ir, de liberar el pasado. La tristeza es una emoción de baja densidad que puede llevarte a la depresión si no la gestionas bien al inicio. En un nivel de conciencia más elevado, cuando vives en el ser esencial, la tristeza se transforma en gratitud. La actitud es: «Gracias porque ha sucedido, estoy agradecido de haberlo vivido». En ese estado, uno comprende que todo es efímero, que nada es para siempre, y suelta fácilmente el pasado.

Con la rendición del ego,
la tristeza se transforma en gratitud.

Sucede lo mismo con el miedo. Cuando uno se rinde, se transforma en coraje. Todos los miedos son mentales y ficticios. Cuando vives con el corazón abierto y te permites sentirte vulnerable, la valentía fluye a través de ti con facilidad. Y lo mismo ocurre, por ejemplo, con el sentimiento de abandono y soledad. Cuando reconectas con tu ser esencial nunca más te sientes solo: estás presente contigo mismo y tú eres tu mejor compañía. La soledad del ego, es la presencia del ser esencial. En definitiva:

Permítete sentirlo todo, no reprimas nada y

no te quedes enganchado a sensaciones incómodas,
que se convierten en vampiros de tu energía.

«En la última década, la ciencia ha descubierto el rol que las emociones juegan en nuestras vidas. Los investigadores han encontrado que incluso más que el coeficiente intelectual, la conciencia emocional y las habilidades para controlar los sentimientos, determinarán nuestro éxito y felicidad en todos los ámbitos de la vida», afirma el psicológo John Gottman.

Enfócate en cómo quieres sentirte.
Elige tu estado emocional con conciencia.

El secreto está en aprender a sentirte plenamente feliz en el presente. Y esto depende de cómo interpretas tus experiencias, así que sé positivo. Cuéntate historias positivas para sentir la alegría de vivir. Como afirma Sergi Torres: «La ira es paz mal interpretada. Cuando entiendes erróneamente una situación, pierdes la paz». Sé paz en todo momento.

4. Victimismo

Tu ego abusa de ti

> Nuestra actitud ante la vida no debe depender necesariamente del exterior, sino sobre todo de nuestro interior. Los seres humanos encerramos en nuestro interior toda posibilidad de respuesta y la capacidad de obrar, transformar y crear. De nosotros depende permitir que los acontecimientos, o el estado de ánimo influyan en nuestra conducta. Las situaciones no son, por sí mismas, ni positivas ni negativas. Somos nosotros quienes decidimos.
>
> BERNABÉ TIERNO

«... Somos nosotros quienes decidimos», afirma el autor Bernabé Tierno. Se refiere a la Consciencia a través de tu cuerpo-mente. La rendición del ego, es decir, el fin de toda reactividad, te lleva a recuperar la capacidad de elegir conscientemente tu estado mental y emocional. Así es como te conviertes en el creador de tu destino: aprendes a manifestar desde dentro hacia fuera. Y por lo tanto, dejas de ser una víctima de tus circunstancias.

Ponerte en un rol de víctima te quita todo tu poder.
Nadie te obliga a ser una víctima.

Uno de los programas mentales por excelencia de la matrix mental o del piloto automático del ego, es el victimismo. Hoy día, aún hay muchas personas que se sienten víctimas del sistema, de los políticos, de la crisis, de relaciones tóxicas, de sus jefes, del pasado, del envejecimiento... El «pobre de mí», «qué mala suerte tengo», «soy un fracasado», «no puedo hacer nada para cambiarlo», nos mantiene dormidos en el juego

del abuso. Es pura inconsciencia e ignorancia. No eres víctima de nada y nunca lo has sido. Si te has sentido así, sólo ha sido tu interpretación subjetiva en base a tu programación subconsciente (el victimismo es un virus que lo infecta todo).

El victimismo te lleva a la queja.
La queja es tóxica ya que te impide valorar y apreciar la vida.

Voy a utilizar una metáfora para que me entiendas: imagínate que tú mismo te encadenas con unas esposas, de ésas que utiliza la polícia, a una situación adversa, tiras las llaves al río y encima te quejas. A eso se le llama tener una actitud victimista. Nos esposamos a aquellas circunstancias que no nos gustan, inmovilizados, con la sensación resignada de que hagamos lo que hagamos no podemos cambiar nada y casi lo peor de todo, gastando toda nuestra energía en quejarnos de manera patológica. Recuerda esto:

El victimismo te encadena a tus problemas.
Es una forma de abuso de tu falso yo.

«Si actúas como una víctima, es probable que seas tratado como tal», afirma el autor Paulo Coelho. El funcionamiento del ego victimista es como un círculo vicioso. Uno se compadece de manera excesiva, cae en círculos infinitos de queja, busca que los demás le den la razón en sus quejas e incluso se regodea en su sensación de falta de control. Un enfoque totalmente distorsionado de la realidad que hace que pierda la perspectiva de lo que está ocurriendo y, por lo tanto, no sea capaz de buscar una solución a sus problemas. Algo que, a su vez, le dará la razón en su indefensión y aumentará sus quejas e impotencia. Y así hasta el infinito. Es increíble, ¿no crees?

Cuanto más víctima te sientes, más dormido y aprisionado
estás (y más difícil es liberarte).

Obviamente en alguna ocasión, has podido ser víctima temporal de alguna situación. Vivimos en la sociedad del abuso. Cada vez salen a la luz más casos de abusos sexuales, físicos, emocionales, maltratos psicológicos, *bullying*, relaciones tóxicas, etc. Es increíble cómo nos hemos acostumbrado a que el abuso sea algo normal. Ha llegado la hora de asumir tu responsabilidad y decir ¡basta ya de abusos y malos tratos!

Es tu ego quien abusa de ti, permitiendo que otros lo hagan.
Todos tenemos grabado en el subconsciente el programa
del abuso.

Sólo eres víctima de tu ego o programación subconsciente, que se repite de forma automática. Nadie te obliga a quedarte en una situación de maltrato psicológico o abuso. No lo permitas. Si sufriste un abuso o maltrato en tu infancia cuando no podías defenderte, no te quedes atrapado en una posición de víctima. Lo que sucedió es historia

pasada. Perdónalo todo, déjalo ir y asume tu responsabilidad en el presente para que no vuelva a suceder. La forma en que otros te tratan, refleja la relación que tienes contigo mismo. Muchas veces, repetimos situaciones de maltrato o abuso debido a que es lo único que conocemos; lo consideramos normal, porque es lo que siempre hemos vivido. Lo que está claro es que si te dejas maltratar por tu ego, permitiendo el abuso, el único responsable eres tú. Todo depende de ti. Poner límites y no tolerar ciertos comportamientos, es signo de una autoestima sana.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿En qué situaciones te sientes víctima y sin poder?
- ¿Cuándo permites que otros abusen de ti (aunque sea en pequeñas cosas)?
- ¿Qué toleras que no tendrías que tolerar?
- ¿Cómo te tratas a ti mismo? ¿Te hablas de forma amorosa?

Sentirte víctima es un maltrato de tu ego o yo personal.
Nadie puede maltratarte si tú no lo permites.

En ausencia del yo individual, sabes que tú eres el único creador de tu vida y que todo es tal y como tiene que ser. Cuando no hay un yo personal, no hay espacio para el victimismo. Cuando te rindes, el programa «víctima» se deshace y se desprograma. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el victimismo es muy adictivo y muchas personas se quedan atrapadas en él. A corto plazo, quejarse puede tener algunos beneficios como desahogarse y compartir nuestras sensaciones con los demás pero a la larga, la gente se alejará si seguimos quejándonos. Algunos también utilizan la actitud de víctima para manipular y captar la atención de otros. Y, por último, hay personas que no quieren asumir su responsabilidad por inmadurez o simplemente porque parece más fácil. En definitiva:

El victimismo es la huella de una baja autoestima.

¡No permitas el abuso ni el maltrato de nadie y menos de tu ego! Eres cocreador de tu realidad.

5. Lucha

¿Se requiere el esfuerzo y la lucha?

> La cuestión no es esforzarse sino estar consciente. Si te esfuerzas en estar consciente, crearás tensión en tu interior. Cualquier esfuerzo produce tensión. Si intentas estar consciente, estás luchando contigo mismo, no hay necesidad de luchar. La conciencia no proviene del esfuerzo; la conciencia es la fragancia del «dejarse llevar», la conciencia es la flor de la entrega, de la relajación.
>
> OSHO

Quien cree en la lucha y el esfuerzo es el yo personal.
Cuando no hay un yo, el esfuerzo desaparece.

Leí un mantra de Osho que decía:

«Sentado en silencio, sin hacer nada, la primavera llega. Y la hierba crece por sí misma...

¡Todo ocurre por sí mismo! No necesitas hacer nada.

Simplemente siéntate en silencio, relajado, sin hacer nada... y la conciencia comenzará a ocurrir. No necesitas imponerla, traerla de ningún lugar. Vendrá a ti de la nada. Brotará de tu interior. Sólo siéntate en silencio».

En mi segundo libro *El mejor año de tu vida*, hablo de permitir que suceda lo que tenga que suceder. Lo que sea que suceda, es parte del funcionamiento de la Totalidad. Así que deja que la vida fluya naturalmente, sin forzar nada. Si no fuerzas, nada puede ir mal.

La naturaleza nos muestra que la vida fluye sin esfuerzo.
Cuando dejas de creer tu propio pensamiento,
la vida no requiere esfuerzo ni lucha.

Igual que el corazón late sin que tú hagas nada, los pulmones respiran, las flores florecen, los frutos caen de los árboles cuando están maduros, y todo en la naturaleza se desarolla de una forma natural, nuestros sueños se manifiestan con facilidad y sin esfuerzo, cuando vivimos en armonía con nuestra verdadera naturaleza divina. Como ya sabes, la realidad es todo lo contrario de lo que nos han enseñado: la lucha, el esfuerzo, el sacrificio y la acción forzada ya no son necesarios. Perdí la cuenta de las veces que escuché a mi padre, en mi infancia, decirme cosas como: «Hija, en la vida tendrás que sacrificarte, el dinero no cae de los árboles, tienes que trabajar muy duro, todo cuesta mucho, esfuérzate más, lucha fuerte...». ¿Te suena?

El ego (o programación del miedo) cree mucho en la acción, en
el esfuerzo y en el sacrificio para conseguir lo que se propone.

Ésta es otra de sus trampas: creer que eres tú, a través de tu esfuerzo, quién manifiesta los éxitos y logros de tu vida. Esto refuerza tu personalidad. En realidad, tú no eres el hacedor sino el observador. El observador no se esfuerza, simplemente observa el despliegue natural de la Consciencia, a través de su instrumento cuerpo-mente. Cuando la mente cesa de albergar cualquier noción de autoría, toda acción se convierte en no-acción.

Cuando te rindes, la acción fluye sin esfuerzo.
La acción se convierte en no-acción.

Todos tus éxitos son un regalo de tu ser esencial o presencia impersonal Yo Soy. Resalto la palabra «impersonal». Nada es personal porque el yo individual sólo es un concepto mental, una fantasía. Igual que los éxitos no son tuyos, tampoco lo son tus errores. Qué liberación pensar que no has hecho nada malo ni te has equivocado nunca, ¿verdad? Ni tú ni nadie. No hay errores en la vida, todo son aprendizajes para «despertar» a la Realidad. Es importante no confundir el no esforzarte con la falta de disciplina. El esfuerzo implica un «forzar», una tensión y surge del ego.

La disciplina no requiere esfuerzo, fluye de forma natural
cuando uno vive con el corazón abierto.

Por ejemplo, en mi caso escribiendo este libro, no siento que me esté esforzando, aunque sí que tengo la disciplina de ponerme cada día a escribir. La diferencia es muy sutil, pero importante. Si me esforzara, pensaría que yo estoy haciendo algo, estaría queriendo controlar el proceso mentalmente, creando un plan, y lo que escribiera saldría de mi ego. Mientras que si permito que fluya a su ritmo natural, lo disfruto y pierdo la noción del tiempo, se escribe solo, sin yo «hacer» nada. No poseemos nuestras creaciones sino que son obra del Universo. La disciplina no me cuesta, es natural. El esfuerzo me presiona, me agota y nunca es suficiente. Se trata de pasar a la acción sin esa sensación de autoría personal. ¿Entiendes a qué me refiero?

Ser disciplinado es un acto de amor propio.
Cuando te identificas con tu ser esencial, te conviertes
en discípulo de tu corazón.

Cuando el individuo sigue buscando y queriendo el «despertar» como un objeto para sí, el querer y el buscar continuarán siendo la prisión. Por lo tanto, no luches ni te esfuerces por rendirte porque así fortalecerás más al yo personal que te mantiene atrapado en el círculo vicioso de: nunca es suficiente, me falta esto, quiero aquello, esto no me gusta, etc. Mantén la disciplina de no reaccionar y de observarlo todo. Ábrete a la

gracia divina, que dará el último salto por ti, cuando estés preparado y llegue el momento. Si lo permites, sucederá de forma natural al igual que cuando un fruto está maduro, cae del árbol.

No tienes que esforzarte por ser quién ya eres.
En lugar de esforzarte, aprende a fluir.

¡No conviertas la rendición en una meta! Siéntate en silencio y deja que ocurra de forma natural. Debes permitir que las cosas sucedan sin interferir.

6. Resistencia

Renuncia a lo que interiormente se resiste

> Lo único que la mente puede hacer es descubrir lo irreal como irreal. El problema es sólo mental. Abandona las falsas ideas. Eso es todo. No hay necesidad de ideas verdaderas. No hay ninguna que lo sea.
>
> NISARGADATTA MAHARAJ

«... el problema es sólo mental», afirmaba el gran maestro espiritual, Nisargadatta. Ninguna idea es verdadera, porque la Verdad no puede describirse con conceptos mentales.

Rindiéndote renuncias a lo que interiormente se resiste. Todos tenemos un patrón subconsciente de resistencia, que continuamente se opone a la Realidad Suprema o «lo que es». ¿Te suena? Es la mente que se resiste al amor y a la libertad. Se trata de desactivar ese patrón, dejar de rechazar «lo que es». Cuando suceda algo que no te guste, siente el dolor de resistirte.

Resistirse a «lo que es» es doloroso.
La resistencia crea una lucha interna y te causa mucho sufrimiento.

El «despertar» se produce con la rendición a la completa aceptación de «lo que es», como el perfecto despliegue que acaece en la Consciencia. Es necesario practicar la rendición a diario o la plena aceptación, hasta que el patrón subconsciente de resistencia se disuelve. Es este programa que te provoca la sensación de insatisfacción crónica. Date cuenta que, cuando la realidad no se adapta a tus preferencias, sientes aversión y lo rechazas.

Sé testigo de tu resistencia cuando sucede algo inesperado que te saca de tu comodidad.

Observa cómo haces lo posible para irte a un nivel mental (en el pasado o futuro) y no sentir lo que está ocurriendo en el momento presente. Contempla cómo rechazas y te resistes a sentir el dolor. De esta forma, lo reprimes en tu subconsciente y esto refuerza la reactividad del ego. Resistiéndote, también prolongas la situación desagradable. El dolor se intensifica. Es un círculo vicioso que te esclaviza sin darte cuenta, hasta que no llegas a la rendición: la plena aceptación de «lo que es».

Aquello a lo que te resistes, persiste.
Aquello que aceptas, desiste.

La aceptación de lo inaceptable es mágica. Por mi propia experiencia te confirmo que, cuando te atreves a aceptar aquello que crees inaceptable, automáticamente cambia. ¡Pruébalo! Aprende a dejar de resistirte a la Realidad Suprema y lo que antes te parecían problemas estresantes empezarán a convertirse en oportunidades para seguir tu viaje espiritual. El mayor obstáculo a tu «despertar» es tu aferramiento a la idea de que eres alguien. Lo más curioso de todo es que cuando ya no existe resistencia, y por lo tanto no hay la creencia en ese aparente yo, no hay obstáculo. Entonces, todo lo que pides se te da.

Con la rendición del ego y el fin de toda resistencia,
la vida se pone de tu parte.

Los resultados llegan fácilmente ya que reflejan esa mejor calidad de tu conciencia. Todo ocurre sin que tengas que luchar o esforzarte demasiado para que algo se haga realidad. Sin resistencia no puedes evitar ser feliz y vivir en gozo permanente. Con la plena aceptación de «lo que es», el ego no puede sobrevivir. Así que rendirse significa ceder al flujo cambiante de la vida, en lugar de oponerse. Puedes fluir y elegir actuar con aceptación incondicional. Sé como el agua de un río que fluye con la corriente. No te estanques. No vayas a contracorriente. Es absurdo. Si luchas contra la vida, siempre pierdes.

En el mundo físico de las formas,
todo es efímero y cambia continuamente.
Ríndete a la impermanencia de la vida.

Todo pasa. La vida es un seguir adelante. Sé consciente de que no hay nada para toda la vida. Todo tiene una fecha de caducidad. Así que no te resistas, no luches cuando algo termine. No te aferres a nada ni a nadie, porque lo perderás. Todo lo que puedas perder, incluso tu falsa identidad, no tiene ningún valor en realidad. Lo único que es valioso es lo eterno y real: tu ser esencial, siempre radiante y gozoso. En definitiva,

rendirse es decir sí a «lo que es», al momento presente. Al rendirte aceptas lo que es en cada momento de forma incondicional y sin reservas (te guste o no). «Amar lo que es», como diría mi autora preferida, Byron Katie.

Vive cada momento como si lo que está sucediendo
es lo que prefieres (aunque tu mente te diga lo contrario).

Oponerse a la Realidad es desconfiar de dónde te lleva el camino. Sé humilde y date cuenta de que no puedes ver la totalidad de lo que está sucediendo sino sólo tu interpretación subjetiva. Tu visión es muy limitada. Suceden muchos eventos que parecen no estar relacionados y en realidad está todo sincronizado. Recuerda que todo forma parte del plan divino. Confía, aunque tu mente te diga que no lo hagas. Sólo el falso yo puede desconfiar y resistirse. Desactiva el patrón subconsciente de resistencia. Reemplázalo por la aceptación incondicional. Permítete recibir lo que mereces.

El único motivo por el cual no manifiestas la vida
de tus mayores sueños es porque te resistes a ello.
Ríndete y deja de oponerte.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿A qué te estás resistiendo en estos momentos de tu vida?
- ¿Qué te gustaría manifestar y no te lo permites?
- ¿Qué es lo que se continua repitiendo y no deseas?

Resumiendo, es importante que te des cuenta de que sólo existen dos formas de vivir:

1) Con resistencia y, por lo tanto, con sufrimiento.
2) Con rendición y, por lo tanto, con gozo y felicidad.

Dime una cosa: ¿existe mayor libertad que el fin de todas las resistencias y luchas?

7. Autoengaño

La seducción de la aparente comodidad

> Lo único que puede librarnos del poder hipnótico del autoengaño es el valor para buscar y afirmar la verdad.
>
> DANIEL GOLEMAN

Todos somos expertos en el arte del autoengaño, ¿no crees? Nos engañamos, creyendo que si nos quedamos permanentemente en nuestra zona de confort, priorizando la comodidad y conformándonos con lo conocido, seremos felices. Nos convencemos de que nuestra decisión es la correcta, cuando en realidad estamos eligiendo la programación del miedo. Se trata de una de las grandes trampas de la personalidad o ego. El autoengaño es inconsciente.

El autoengaño significa aceptar como verdad una realidad que es falsa, sin ser consciente de ello.

Por ejemplo, hacer caso a tu ego o yo crítico es una forma muy típica de autoengaño. Tu crítico interno es esa parte de ti, esa voz que te dice que no puedes conseguirlo, que no vales para eso, que no lo mereces, que no funcionará, que te criticarán, que te decepcionarás y hundirás, que te arruinarás, que aún no estás suficientemente preparado, que el éxito te traerá problemas, etc. Tu yo crítico es esa parte de ti que pretende protegerte, porque no sabe qué hay más allá de lo que ya conoces. Le aterra la incertidumbre. Podríamos decir que su mantra vendría a ser «más vale malo conocido que bueno por conocer». Quiere que te quedes donde estás y que no pruebes nada nuevo.

El problema de autoengañarte y dejar que tu yo crítico gobierne tu vida es que castra tus sueños.

En definitiva, tendrás que renunciar a la vida que anhelas y, por lo tanto, a tu felicidad. Tu crítico interno tiene muchas máscaras y suena siempre tremendamente lógico. Por eso es tan fácil caer en su trampa.

Otra de las maneras más sutiles de autoengañarse es mentirle a los demás para mentirse a sí mismo. Se trata de aquellas situaciones en las que la persona transmite historias, situaciones y percepciones que están distorsionadas. Si este mecanismo de mentirle a los demás se repite varias veces, la mentira se transforma en verdad, también para quien la ha creado. Es como si la persona se olvidara de haber construido una falsa verdad. Incluso ante la evidencia empírica de su propia mentira, seguirá negando la realidad, por el mismo efecto del autoengaño. Por eso, vivimos vidas mediocres: nos hemos autoengañado tanto, que hemos olvidado quienes somos realmente.

Nadie está libre de autoengañarse.
Tienes que bucear en tu interior, conocerte realmente y descubrir tus valores esenciales, para permitirte brillar

con toda tu grandeza.

Lo que te propongo con *El poder de la rendición* es hacer este ejercicio de honestidad contigo mismo y dejar de ser esclavo de tu mente condicionada. Rendirse es salir de la zona de confort del yo personal e ir más allá de tu personalidad para explorar lo desconocido (identificarte con lo absoluto). La rendición es algo que no conocemos, ya que estamos acostumbrados a identificarnos con el aparente personaje individual.

El mayor autoengaño es tu identificación con el objeto
que crees ser: el ego o personaje.

El ego, personalidad, falso yo, yo individual, yo social, autoconcepto o mente (llámalo como quieras), es miedo (ésta es la realidad). La forma de trascenderlo es haciendo lo que te da miedo. Tan fácil como esto. El miedo sólo es mental, del yo corporal. Si estás presente, no hay miedo. En todo momento, la vida te apoya. No hay nada que temer. Cuando te permites sentirte incómodo, vulnerable y cruzas los límites de lo conocido, es entonces cuando descubres tu verdadera esencia ilimitada. Se trata de una práctica continua. Cada vez que tienes el valor de hacer lo que te da miedo, sientes una liberación tan grande y un gozo indescriptible, que te vienen más ganas de seguir experimentando lo desconocido. Si priorizas esa libertad que se siente al ir más allá, en lugar de la comodidad, poco a poco, irás descubriendo a tu verdadero Ser.

El ego o falso yo no sobrevive si haces lo que te da miedo.
Date cuenta que la incertidumbre que tanto temes,
siempre está.

Ejercicio para trascender el miedo:

Recuerda que el miedo sólo es una parte de ti. Tú eres mucho más. Sigue estos pasos para trascenderlo:

1. Identifica con claridad qué es lo que te da miedo.
2. Observa cómo sientes el miedo en el cuerpo: ¿qué sientes? ¿Cómo lo sientes? ¿En qué parte del cuerpo se manifiesta? Por ejemplo, quizás se te acelera el corazón, te empiezan a sudar las manos o te pones a temblar...
3. Cuando estés sintiendo el miedo, date cuenta de cuál es tu impulso, por ejemplo, huir, luchar o te sientes paralizado y bloqueado. En lugar de reaccionar como siempre, permítete sentir plenamente esa emoción incómoda en el cuerpo. Familiarízate con ella.

4. Respira lentamente, enfócate en tu corazón y haz pequeñas pausas entre cada inspiración y espiración. Observa cómo poco a poco, va cambiando la sensación en el cuerpo.
5. Cuando ya estés completamente relajado, pregúntate: ¿cuál es el mensaje que me trae el miedo? ¿Qué tengo que aprender de él? ¿De qué forma quiere protegerme o ayudarme?

El miedo no deja de ser una emoción, como cualquier otra. Utilízalo como despertador a la Realidad, en lugar de dejar que te impida vivir en tu ser esencial.

«Estamos muy acostumbrados a huir de la incomodidad y somos muy predecibles. Si algo nos disgusta, golpeamos a alguien o nos castigamos a nosotros mismos. Queremos sentir seguridad y algún tipo de certeza, cuando en realidad no tenemos lugar donde apoyar los pies», afirma la monja budista, Pema Chödrön. La vida es incierta. «Hazlo aunque te dé miedo», éste tiene que ser tu mantra. El ego no quiere tu bienestar ni felicidad. Te seduce con una aparente y cómoda supervivencia. Los intereses del ego son sólo la supervivencia, la comodidad y el placer. Cada vez que no te atreves a explorar lo desconocido (que es la verdad), tu falso yo está ganando el juego de la vida. Para que seas más consciente de tu mayor autoengaño, ese autoconcepto creado con el que te identificas, quiero compartir contigo otras formas de definirlo:

– Castrador de sueños.
– Aspirante a culpable.
– Voluntad opuesta a la de la vida.
– Instinto de supervivencia.
– El rey del egocentrismo.
– Mecanismo de defensa.
– Creencia en la separación.
– Falso concepto del yo.
– Identidad limitada y provisional.
– Proyección hacia fuera.
– Coraza de protección.
– Máscara defensiva.
– Expectativa de castigo.
– Huérfano emocional.

Acuérdate que no hay nada que temer: puedes confiar en tu ser esencial que te ama. Sólo es tu mente que sufre por no poder controlar. Al «otro lado», más allá de lo que conoces, encontrarás un gozo permanente: el paraíso en la tierra. Te lo prometo. No

dejes que el miedo te paralice y sigue siempre adelante. Lo más importante a tener en cuenta es que:

Detrás de cada miedo (del ego)
hay un sueño (de tu ser esencial).

¡Deja de autoengañarte y ríndete a la vida! Es momento de soltar tu pequeñez y de permitirte brillar.

Si no es ahora, ¿cuándo?

8. Deseo

Libérate de tus preferencias personales

> Quien no desea no se frustra. Y quien no se frustra no se envilece. Así, el verdadero sabio espera en la quietud, mientras todo ocurre y no mandan los deseos. Así la paz y la armonía tienen lugar y el mundo sigue su curso natural.
>
> Lao-Tse

Si no quieres frustrarte, deja de desear. Fácil, ¿no crees? En este capítulo, cuando hablo de deseos me refiero a los del ego insaciable o preferencias personales, en contraposición con los sueños del corazón. Para mí, soñar en grande es algo vital y natural. La diferencia viene por el hecho de que los sueños surgen del corazón (en beneficio de todos los seres), mientras que los deseos del ego nacen de la carencia y la necesidad *egoica*, que te hace sufrir. En definitiva, los sueños del Ser te liberan y los deseos del ego, te esclavizan.

Sólo el ego puede desear algo diferente a «lo que es».
Todo deseo es un aprisionamiento.

Desear algo implica que no lo tienes, por lo tanto, señala tu carencia. Ese deseo te hará estar ansioso por obtener aquello que crees que te falta y te sentirás constantemente insatisfecho. Si retiras tus deseos, automáticamente desaparece el miedo a no cumplirlos. Se trata de vivir sin desear nada conscientemente, simplemente siendo testigos de los sucesos como si ocurrieran en un sueño o en una obra de teatro, sin ninguna implicación. Observa a la naturaleza, por ejemplo a una flor, y verás que tiene un don que no posees: está perfectamente conforme con ser «lo que es». Vive en armonía con su propia naturaleza, sin querer nada.

El deseo es causa de insatisfacción.
Siéntete satisfecho con «lo que es».

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Cuáles son los deseos de tu ego?
- ¿Qué es lo que sientes que te falta en el presente?
- ¿Qué te crea ansiedad por creer que te falta?

Desear algo diferente a «lo que es», es lo mismo que resistirte y ya hemos visto que la resistencia es dolorosa. Creer que te falta algo o que tendría que estar sucediendo otra cosa de la que es, te hace más dependiente del exterior y es una causa de tu sufrimiento. «No existe un momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz», afirma Anthony de Mello.

El problema es que no creemos que la vida nos esté dando
todo lo que necesitamos en cada momento.

Vive fluyendo sin esfuerzo, sin querer nada ni renunciar a nada. Tu verdadero ser (quién tú eres realmente), anclado en el amor, es incapaz de pedir nada, lo tiene todo y siente que no necesita nada más. Dicho de otra forma: un ser «despierto» da la bienvenida a todo lo que surge, no tiene preferencias personales ni deseos o aversiones. Para él, todo son experiencias neutrales; ninguna es mejor o peor que la otra y las disfruta todas.

El deseo te lleva al futuro inexistente
y le quita valor a la belleza del presente.

Con esto no me refiero a que tengamos que ser conformistas, sino todo lo contrario. En mi opinión, la ambición que surge del corazón y nos impulsa a querer ser mejores como seres humanos, es sana. El deseo surge de la mente carente que siempre quiere más y así causa insatisfacción, mientras que la ambición te da fuerza para salir de tu zona de confort y descubrir tu grandeza. La verdad es que estamos muy confundidos. La ignorancia nos hace creer que algo de fuera nos puede aportar la felicidad. Por eso, deseamos siempre lo que no tenemos o creemos que no podemos conseguir y así renunciamos precisamente a nuestra felicidad. ¡Es increíble!

Creer que el objeto del deseo te hará feliz es falso.
Lo que te hará feliz y libre es soltar los deseos.

No desees la felicidad. Sé feliz.
No desees ser alguien diferente. Sé tú mismo.
No desees más dinero. Sé tú la abundancia y agradece lo que ya tienes.
No desees amor. Sé amor y dalo para recibirlo.
No desees una pareja. Sé tu mejor compañía.
No desees cambiar el mundo. Sé tú el cambio.
No desees nada. Simplemente, disfruta de todo.

No se trata de desear, sino de ser. Un objeto de deseo te puede aportar placer moméntaneo o un poco de diversión. Pero todo placer se acaba convirtiendo en dolor, porque te apegas a él y surge el miedo a perderlo. El problema es que:

El deseo crea apego.
Te apegas a lo que deseas y sientes que nunca es suficiente.

Todo apego es una renuncia a tu felicidad (grábate esta frase a fuego). Tu descontento se basa en tu deseo de más. Al igual que sucede con cualquier otra droga o adicción, el deseo es insaciable. Trata de verte a ti mismo en el transcurso de un día o de una semana y piensa cuántas de las acciones que has realizado han estado libres del deseo de sentir emociones placenteras como, por ejemplo, el recibir atención, aprecio, la aprobación de los demás, éxito, prestigio, poder, etc.

Desear algo diferente a «lo que es»,
es un programa subconsciente que te esclaviza.
El deseo es una droga.

El subconsciente funciona con el principio del placer: se apega al placer y rechaza el dolor. Tratamos de evitar a toda costa lo que consideramos desagradable y perseguimos lo que nos causa bienestar. Así nos hacemos esclavos de nuestras preferencias personales. Cuando sucede algo que se adapta a nuestras preferencias, somos felices y al contrario. Sin darnos cuenta, actuamos condicionados por todos esos deseos. Date cuenta que, por ejemplo, cuando otros no actúan de acuerdo a tus expectativas te enfadas, te frustras o sientes ira. O cuando vives algo que no es de tu agrado te sientes mal, triste o deprimido.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Cómo sería tu vida sin preferencias personales?
- ¿Estarías más o menos frustrado?
- ¿Te sentirías más o menos satisfecho?
- ¿Serías más o menos libre?
- Escribe cómo vivirías un día normal de tu vida si no tuvieras deseos diferentes a «lo que es».

Perdemos mucha energía tratando de satisfacer los deseos de nuestra personalidad.

Estamos siempre a merced de las circunstancias y personas, tratando desesperadamente de que se ajusten a las exigencias de nuestra mente. Es agotador, ¿no crees? La verdad es que se vive mucho más tranquilo sin ser adicto a los deseos del yo individual. Pruébalo: suelta tus preferencias y ábrete a todo lo que te traiga la vida sin poner las etiquetas: bueno/malo, me gusta/no me gusta. Cuanto más permitas que todos los colores de la vida te traspasen, más íntegro serás.

Creer que si se realizan todos tus deseos, serás feliz es otra falsa creencia. Si no eres feliz con lo que tienes, no lo serás con lo que te falta.

De hecho, son tus deseos los que te hacen vivir tenso, frustrado, nervioso, inseguro y lleno de miedos. Lo único que puede proporcionarte el cumplimiento de un deseo es un instante de placer y de emoción. Y no hay que confundir esto con la felicidad permanente, que se experimenta en el estado de quietud interior. Desde muy jóvenes, nos enseñan formas de conseguir la felicidad, el placer o la satisfacción que son erróneas y muy engañosas. Confundimos el placer sensorial con la verdadera felicidad, que es la plenitud y la paz interior. Se trata de ser feliz sin razón alguna. El secreto reside en no renunciar a nada ni tampoco aferrarse, sino en disfrutar de todo y permitir que pase. Ya sabes que nada permanece, todo se va. Además, no existe un momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz.

La verdadera felicidad es in-causada. Para ser feliz de verdad sólo necesitas liberarte de todas las ataduras y adicciones.

Si quieres una felicidad duradera, libérate de todos tus deseos. Desarrolla el gusto por la sinfonía de la vida, viaja ligero de equipaje y sé tan libre como un pájaro en el cielo, viviendo siempre el ahora eterno. Entonces habrás descubierto quién eres realmente. La manera más rápida de manifestar tus sueños del corazón es siendo tan feliz ahora, que no te importe si se cumplen. Empieza a sentir que ya tienes todo lo que

deseas, que no hay ninguna carencia en tu interior y que no necesitas nada más para ser feliz. Cuando tu felicidad deja de depender de que algo se cumpla, dejas de temer, y entonces se manifiesta fácilmente. En definitiva, tienes que saber que:

Tú eres tu más profundo deseo: «lo que es» en el aquí y ahora
(lo único que existe).

Igual que querer no es lo mismo que amar, desear tampoco es lo mismo que soñar. Querer y desear surgen del ego posesivo y carente, mientras que amar y soñar nacen del ser libre e ilimitado. «La vida siempre está ofreciéndose en su plenitud», afirma Sergi Torres.

¡Ama y sueña!

9. Control

¿Quieres controlar lo incontrolable?

> El significado de la vida es que la vida no tiene otro significado que vivirla como un sueño sobre el cual no tenemos realmente ningún control.
>
> RAMESH BALSEKAR

¿Estás de acuerdo con Balsekar en que no tenemos ningún control? Reflexiona sobre esto: ¿qué controlas realmente? ¿Estás seguro que está cien por cien en tus manos? «Si te has rendido, ya no es asunto tuyo asumir el control de tu vida», afirma el maestro Mooji. ¡Qué liberación! No hay que confundir el soltar el control con no asumir la responsabilidad de tu vida.

Aquellos que se han liberado y han salido de la matrix mental,
se han deshecho por completo del control.

En mi caso, aprender a soltar el control ha sido uno de mis grandes desafíos. Somos muchos los que nos convertimos en unos *control freaks* [controladores compulsivos] por miedo a no controlar, cuando en realidad, no controlamos nada. ¡Qué paradoja! Queremos tenerlo todo bajo control: a los demás, a nuestro cuerpo, a las finanzas, a las experiencias que vivimos, a las emociones, a lo que va a suceder en el futuro, a los resultados de nuestras acciones, etc. Y como no podemos controlar nada, luego intentamos controlarnos a nosotros mismos. Reconoce tu propia ignorancia al querer controlar lo incontrolable.

El autocontrol te lleva a reprimir emociones,
crea problemas de comunicación y, por supuesto,
te impide ser auténtico.

Lo que sucede es que utilizamos la mente analítica para fragmentar el mundo en diferentes objetos de pensamiento, creando un modelo subjetivo de la realidad. Hacemos esto intentando sentir que poseemos el control de la realidad. Queremos tenerlo todo calculado e incluso creemos saber cómo se desarrollarán los acontecimientos en el futuro, cuando en realidad no tenemos ni idea. Nos autoengañamos continuamente con la falsa sensación de control. Tienes que saber que:

Tu continuo esfuerzo por intentar convertir en conocido
lo desconocido te causa estrés e intranquilidad.

Tus puntos de vista, tus opiniones, tus preferencias, tus ideas y tus creencias son una manera de intentar convertir en finito el universo infinito, con el fin de sentir así cierto grado de control. Si ocurre algo que desafía tu manera de ver las cosas, luchas, te defiendes y racionalizas. Te sientes frustrado y enfadado, ¿verdad? Esto se debe a que no puedes lograr que encaje en tu modelo de realidad todo lo que ocurre.

Toda sensación de control es falsa. Es tu mente que necesita
controlar. Aunque puedes participar en lo que sucede,
no lo controlas.

Cuando elevas la conciencia, como estás haciendo leyendo este libro, comprendes que todo lo que sucede forma parte de un proceso evolutivo demasiado vasto para tu entendimiento. Reflexiona sobre lo siguiente: ¿tiene sentido interpretar la realidad cambiante con tus creencias rígidas? ¿No te parece absurdo querer definir lo indefinible? En realidad, todo es infinito y desconocido. Las cosas parecen finitas y temporales porque tu percepción se topa con tus límites mentales. La Verdad es que:

Tu modelo subjetivo de la realidad, incluyendo tu propia visión
de ti mismo, puede desmoronarse en un instante.

Todos, en mayor o menor medida, hemos tenido experiencias que han cuestionado nuestro modelo de la realidad y han hecho tambalear sus cimientos. Por ejemplo: cuando alguien te abandona, cuando te echan del trabajo, o cuando pierdes una cantidad importante de dinero. Cuando perdemos el control, empieza la rendición y uno se da cuenta de que el modelo que ha construido es muy frágil y poco consistente. Es importante ver que ese marco mental que creamos y que nos resulta tan familiar, constituye una jaula; lo que en *coaching* denominamos la zona de confort.

Si no te atreves a soltar el control, seguirás enjaulado.
¿Estás dispuesto a seguir en cautiverio y renunciar
a tu libertad?

Date cuenta de que cuando te sientes incómodo, con miedo o inseguro es porque te estás aproximando a los barrotes de tu cárcel. Por ejemplo, cuando te pones a la defensiva, lo que estás haciendo es defender tus muros. La mayoría de las personas retroceden y se quedan en su jaula donde se sienten protegidos con esa falsa sensación de control. Cuando te aproximas a las barreras formadas por tus pensamientos y emociones, sientes como si fueras a caer en un abismo. No quieres acercarte a ese lugar. Te da pánico. Has construido un concepto de ti mismo y una casa para protegerte. Pero la realidad es que lo que estás buscando, quién tú eres realmente, está al otro lado de esas fronteras mentales.

El gozo permanente se experimenta al soltar el falso control.
Controlar (ego) es lo opuesto de fluir (ser esencial).

Cada día, la vida cotidiana nos da oportunidades para cruzar esas barreras ficticias pero las seguimos defendiendo. Dicen que para descubrir quiénes somos realmente, uno debe atravesar la noche más oscura del alma. Por mi propia experiencia, te confirmo que lo tenemos mal entendido. Creemos que fuera de lo conocido encontraremos oscuridad y por eso queremos quedarnos en nuestra jaula. Lo que ocurre cuando te atreves a salir es que descubres que la oscuridad está dentro de esa cárcel construida mentalmente y que fuera de ella se encuentra la luz, que tanto anhelamos. Es todo lo contrario, ¿lo ves?

Sólo podrás reconocer tu ser ilimitado, si permites que
tu conciencia se expanda más allá de tu mente controladora.

Cuando uno «despierta» del sueño de la personalidad, es cuando se atreve a empujar contra esos límites mentales, soltar el control y saltar a lo desconocido. Entonces te parecerá increíble que hayas podido vivir en un espacio tan diminuto. Para liberarte del control, tienes que estar dispuesto a sentirte vulnerable. A la mayoría, nos da miedo sentirnos vulnerables y mostrar esa faceta tan humana, porque no queremos fracasar, cometer errores ni recibir críticas. Pero si no te abres a ser vulnerable, tampoco podrás ser valiente y manifestar la vida de tus mayores sueños. Cuanto más vulnerable te permitas ser, más poderoso serás. Así que no te conformes con una vida mediocre y muy por debajo de tus posibilidades, confía en tu esencia divina y suelta la necesidad de controlar.

Si te rindes y confías, serás capaz de ir más allá de tu jaula
y descubrir la «vida real».

El miedo a lo desconocido es sólo una emoción incómoda. Hay que normalizarlo, permitirte sentirlo para atravesarlo. No te harás ningún daño cruzando tus límites psicológicos, sino todo lo contrario. Es importante que te hagas amigo del miedo,

abrázalo, acéptalo y se transformará. Los miedos proceden del yo corporal (ego) y ya sabes que tú no eres esa identidad. Puedes hablar amorosamente a ese yo miedoso para tranquilizarlo y decirle que no pasa nada, que siga adelante.

Identifícate con el ser amoroso que eres para soltar la necesidad de control.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué harías si no tuvieras miedo?
- ¿Qué significa para ti, a nivel práctico, cruzar los barrotes de tu cárcel?
- ¿En qué situaciones te sientes incómodo?
- Si haces lo que te da miedo, ¿qué es lo peor que puede suceder?

Mi lema es: cuanto más vulnerable, más valiente me permito ser. Atreverme a ser vulnerable me da alas para volar hacia lo infinito. La vulnerabilidad es poder, como afirma la experta Brené Brown en su vídeo TED, que te recomiendo. La vida es un dejar ir y seguir adelante. El poder está en soltar, no en controlar. Despídete del control para siempre. Te sorprenderá descubrir lo bien que se vive sin intentar controlar nada. Sólo tienes que abandonar la confianza en lo desconocido.

Aprende a relajarte en la incomodidad.
Date permiso para sentirte vulnerable y seguir avanzando más allá de lo conocido.

Es esencial que aprendas a confiar en el poder de la Verdad interior, que es la que prevalece en cualquier situación. «Estoy muy agradecida por sentirme vulnerable, porque implica que estoy viva», afirma René Brown.

10. Dudas

El veneno de las dudas y la desconfianza

Las verdaderas batallas se libran en nuestro interior.

SÓCRATES

Recientemente vi un vídeo titulado E-motions en <www.gaia.com>, donde un experto en conciencia utilizaba la siguiente metáfora: la mente es como un familiar tóxico. Por ejemplo, imagínate que fuera un tío. Tienes que relacionarte con él porque es parte de tu familia, no puedes echarle de tu vida pero no significa que tengas que hacerle caso o creerte todo lo que te cuenta. Protégete. Acéptalo tal y como es, ámalo y sigue tu camino.

A estas alturas, te habrás dado cuenta que lo que estamos haciendo en esta segunda parte de *El poder de la rendición*, es identificar los patrones reactivos del ego para poder deshacerlos y desprogramar toda la basura mental del subconsciente, que nos aprisiona e impide el florecimiento de nuestra verdadera naturaleza.

Para reconocer a tu ser esencial,
debes practicar la autorrenovación diaria a través
de la limpieza interna de dudas.

A base de perseverar con la observación como testigo y darte cuenta de tu reactividad, poco a poco recuperas el poder de elegir cómo responder con conciencia. Así sueltas el victimismo, el esfuerzo, la lucha, la resistencia, la culpa, las adicciones, las dependencias, la droga de la fantasía, el veneno de las dudas, la inseguridad, la esclavitud... y sales de la cárcel o matrix mental, en la que has estado viviendo. Puede ser que tengas otros programas que no se mencionan en este libro, como, por ejemplo, la soberbia, el orgullo, la vanidad, la búsqueda de reconocimiento exterior, la envidia, el odio, etc. Este libro no tiene como finalidad nombrar todos los mecanismos del ego, sino ayudarme a elevar tu conciencia para trascenderlo.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- Del 0 al 10, ¿a qué nivel confías en ti mismo?
- ¿Qué harías si no dudaras de ti?
- Si dejaras de identificarte con el yo individual, ¿quién se sentiría inseguro?

Utilizando la analogía de la mente como un software, dudar sería como un virus y la conciencia el antivirus. En este capítulo cuando hablo de dudar me refiero a desconfiar de ti, de los demás y de la vida. Dudar es inevitable porque no sabemos qué va a ocurrir

pero aun así, podemos decidir creer en nosotros mismos y confiar en la vida, ¿no crees?

Dudar de ti es un veneno porque todo lo que mantienes en tu mente tiende a manifestarse.

Cada pensamiento que albergas de manera consistente y al que das energía, tenderá a manifestarse en tu vida. Si tú no crees en ti mismo, nadie lo hará por ti. «La incapacidad de abrirse a la esperanza es lo que bloquea la confianza, y la confianza bloqueada es la razón de los sueños arruinados», afirma la escritora Elizabeth Gilbert. Tienes que aprender a confiar en ti mismo, en tu ser verdadero, para manifestar la vida de tus mayores sueños. Y no sólo en ti mismo, sino también en el proceso oculto de lo desconocido. Aunque a veces no percibas progreso, todo se desarrolla según el perfecto plan divino. No debes intervenir ni impacientarte, sino dejar que los asuntos sigan su curso. La impaciencia es desconfianza. Cuanto más paciente seas, más seguro te sentirás. No tengas prisa para nada, recuerda que la vida sabe más que tú lo que te conviene en cada momento. Ser impaciente significa que aún no te has rendido a tu ser esencial. Lo único que te puede hacer sentir inseguro o dudar es tu propia imaginación. Sólo el falso yo o ego puede desconfiar.

Si dudas de que algo funcione, estás dudando del Poder Supremo.

Todo el Universo está apoyando tu «despertar». No hay motivos para desconfiar o dudar. Quien duda es el yo personal y limitado que no puede percibir la sincronicidad de todo lo que sucede. La mente quiere ver la línea recta hacia el éxito y la realidad funciona en zigzag. Tu ser esencial vive con la certeza de que todo es perfecto tal y como es. «Tener fe es confiar en ti mismo cuando estás en el agua. Cuando nadas no agarras el agua, porque si lo haces te hundirías y te ahogarías. En cambio, te relajas y flotas», señala Alan W. Watts. Al soltar las dudas, aumenta tu coraje. La rendición del ego es la rendición del miedo y, por lo tanto, la presencia de la confianza.

La confianza necesaria (Yo Soy) es la ausencia de desconfianza (ego).

«Confía en ti, y sabrás como vivir», decía el poeta J. W. von Goethe. Si algo llega a tu vida es porque lo has elegido. Todo, sin excepción, es para tu bien. Las circunstancias que vives son necesarias para revelar tus actitudes erróneas a fin de que puedan ser corregidas. Todas las experiencias, si las aprovechas bien, te acercan más a quien tú eres. Así que no hay motivos para temer. Abandona la duda y no la reemplaces por nada. Enfócate en tus logros y en los pequeños éxitos de tu día a día para cultivar la autoconfianza.[4]

La seguridad que anhelas es interior.
Tú eres la seguridad que buscas.

«El amor y la duda nunca han estado en buenos términos», afirmaba Khalil Gibran. Confía en tu ser esencial que te guía. Vive con la certeza de saber quién eres realmente.

11. Juicios

Las armas destructivas del ego

> No juzguéis a los demás si no queréis ser juzgados. Porque con el mismo juicio que juzgareis habéis de ser juzgados, y con la misma medida que midiereis, seréis medidos vosotros.
>
> JESÚS

Juzgamos porque no nos aceptamos ni nos queremos como somos, y a veces porque buscamos cambios que no somos capaces de llevar a cabo. En general, criticamos aquello que en realidad envidiamos.

Proyectamos fuera lo que nos irrita y nos disgusta de nosotros mismos.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Cuántas veces has juzgado a alguien incluso antes de llegar a conocerlo bien?
- ¿Cuántas veces te has sentido mal porque fuiste juzgado o incomprendido?
- ¿Qué juzgas de los demás?
- ¿Qué crees que juzgan de ti?
- ¿Qué envidias?
- ¿Con quién te comparas?

Los juicios, las comparaciones, la prepotencia, la arrogancia o el orgullo son algunas armas destructivas del ego que te impiden ser. Literalmente, te destruyen. «Juzgar es lo que nos derrota», señalaba Marlon Brando. Dicho de otra forma: son programas que te convierten en una marioneta de tu subconsciente y refuerzan el sentido del yo. La psicóloga y profesora de meditación, Tara Brach suele contar la siguiente

historia: imagínate que caminando por el bosque te encuentras con un perro pequeño que parece amigable. Te acercas a acariciarlo y, de repente, gruñe y trata de morderte. Ya no te parece tan amigable. Te entra miedo y posiblemente rabia. Empieza a soplar el viento, las hojas en el suelo vuelan y puedes observar cómo el perro tiene una de sus piernas atrapadas en una trampa. De repente, sientes compasión por el perro. Ahora sabes por qué estaba tan agresivo: tenía dolor y probablemente sufría. ¿Qué podemos aprender de esta historia? La mayoría de las personas actúan de manera desagradable e incluso agresiva porque en realidad sufren por dentro y simplemente lo utilizan como mecanismo de defensa. Juzgar es una de las estrategias que más utiliza tu ego para hacerte sentir separado del resto. Y ya sabes que la separación es muy dolorosa. Para desactivar esta reacción mental, cada vez que te des cuenta que estás juzgando otro añade la coletilla «como yo». Por ejemplo: Jorge es egoísta, como yo; Laura es muy guapa, como yo; Pilar es antipática, como yo. Esto te ayudará a tomar conciencia y deshacer esta trampa *egoica*.

Si juzgas a otros, te estarás juzgando a ti mismo.
Cada vez que juzgues a alguien, añade «como yo».

En mi caso, cada vez que descubro a mi mente juzgando a alguien, desde hace muchos años, pronuncio la palabra «Namasté», que significa: me inclino ante ti. De esta forma, se ha creado un anclaje que automáticamente deshace el juicio. Observa los juicios de tu mente y no te los creas, haz como si no tuvieran nada que ver contigo. De hecho, es así. Los juicios crean mucha inseguridad y miedo. Todo es una película mental subjetiva, que no es real. Con la autocrítica, no podrás unirte a tu ser. Sucede lo mismo con la prepotencia, la arrogancia, el orgullo, la vanidad, la soberbia... La cuestión es ser consciente del veneno que representa la programación mental del ego y asumir el mando con la conciencia.

Compararte con otros es absurdo y es otro hábito de tu yo personal. Cada uno es único y singular. No eres ni mejor ni peor, simplemente eres tú y eso nadie lo puede superar. ¿Tiene sentido comparar manzanas con uvas? ¿Verdad que no? Son frutas diferentes, cada una con sus propiedades, sabores, vitaminas, colores, etc. La causa de compararte es una baja autoestima.

No te consideras suficiente o no valoras tus cualidades y por
eso te comparas con los demás.

Todos, en mayor o menor medida, nos comparamos, ya que es un patrón mental autómatico. Si te comparas con personas que crees que son mejores, te sientes inferior. Y al contrario, si te comparas con otros que crees peores, te sientes superior. Nada de esto

es real. Sólo tu mente te puede hacer sentir superior o inferior. El corazón percibe la igualdad de todos los seres. Todas las comparaciones son una forma de maltratarte y te sacan de la Realidad.[5]

El ego proyecta al exterior. El ser esencial acepta.
Recuerda que todo lo de fuera es un espejo de tu interior.

«Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad», afirmaba Viktor Frankl, fundador de la logoterapia y autor de *El hombre en busca de sentido*.

12. Separación

Atención con el ego espiritual

> Si crees que es más espiritual ser vegetariano, hacer yoga o dejar de ver la televisión, eso está bien. Pero si juzgas a quien no hace esto, entonces estás en la trampa del ego.
>
> MOOJI

La mente es muy astuta y si no estás muy atento puede enredarte en lo que se denomina: el ego espiritual, que se cree mejor y superior a los demás.

Al ego le encanta crear separación y establecer
qué es mejor y peor. Siempre quiere tener la razón.

Las personas que inician un camino espiritual y profundizan en el descubrimiento del ser, corren el riesgo de caer en la trampa de creer que poseen la verdad absoluta o que tienen ciertos privilegios sobre los demás, cuando la realidad no tiene nada que ver con esto. Todos gozamos del mismo poder y conexión con nuestra propia sabiduría interior. ¿Recuerdas la confesión que te hacía al inicio de este libro? Te advertía que la Verdad absoluta no puede ser expresada en palabras, que la vida es el propio maestro y que este manuscrito no pretende ser otro manual de autoayuda o espiritualidad. Simplemente, me atrevo a compartir mi propia experiencia y lo que a mí me ha servido por si es de utilidad para ti. No pretendo tener la razón ni quiero que te creas nada sin cuestionarlo y experimentarlo.

Si crees que has despertado y aún te sientes separado
de los demás, estás en manos del ego espiritual.

Con la espiritualidad, empiezas a cambiar costumbres, formas de ser, ideas... te das cuenta de cómo vivir con más plenitud y es muy probable que te sientas especial por ello. Puedes incluso llegar a pensar que eres uno de los «elegidos» con una misión muy

importante para la salvación de la humanidad. Y es probable que empieces a juzgar o a compararte con otros que no están en el mismo camino espiritual y te sientas superior. En esta situación estás en manos de la arrogancia del ego. Creo que la mayoría que nos dedicamos al desarrollo personal, en algún momento hemos caído en esa trampa. Hay que ser muy ágil para darte cuenta de que todo lo que crea separación con los demás es lo contrario de la espiritualidad. Todos somos únicos y especiales, ¿no crees?

Suelta la necesidad de ser especial
para liberarte del ego espiritual.

A lo largo de los últimos diez años, habiendo asistido a multitud de cursos, charlas y retiros en el mundo de la espiritualidad, me he encontrado con muchas personas que se sienten superiores e incluso mejores, por el simple hecho de realizar alguna práctica espiritual. Hace unos años conocí a una mujer que se consideraba muy espiritual, practicaba el chamanismo, la sanación energética, era experta en budismo, en *mindfulness* y no sé cuántas cosas más, y siempre creía saber lo que era mejor para los demás. Daba consejos a todo el mundo aunque no se los pidieran y defendía sus ideas a muerte. Para ella, su camino y su forma de vivir era la única correcta y la más adecuada. Estaba convencida que todos tenían que hacerlo como ella. En mi opinión, aquella mujer estaba más dormida que las personas que supuestamente le pedían ayuda.

Lo único que nos diferencia como seres humanos es nuestro estado de conciencia o punto de vista. Cada persona sigue su propio camino y su ritmo. Uno de los beneficios de llevar una vida espiritual es que nos ayuda a ser más amorosos y respetuosos. Cuanto más crees que sabes, más ignorante eres. El Ser vive en el no-saber.

Todos somos espirituales, lo sepamos o no.
Ser espiritual es saber sintonizar con la energía amorosa
del Universo.

No es que haya personas que lo sean y otras no. Somos multidimensionales; vivimos en diferentes dimensiones al mismo tiempo: física, emocional, mental y espiritual. Somos lo mismo en esencia: Consciencia, Espíritu, energía amorosa (llámalo como quieras). Las personas que no se consideran espirituales son simplemente ignorantes y esclavos de la limitada percepción de sus sentidos. Viven en el miedo. El escepticismo (miedo disfrazado) y la rigidez de su mente racional les impide abrirse a explorar su verdadera esencia divina.

El ego espiritual divide.
El amor incondicional unifica.

Ser espiritual tampoco es contradictorio con ser material. He conocido a muchas personas espirituales que tienen una gran confusión con esto y sufren problemas económicos. No se permiten recibir el flujo natural de abundancia de la vida. Juzgan la riqueza material como un obstáculo a la vida espiritual. Uno puede perderse en la espiritualidad y utilizarlo como una forma de evasión de la vida cotidiana. Ser espiritual es abrazarlo todo; elevarse por encima de la dualidad, del bien y del mal. Todos formamos parte de la gran familia humana.

Lo sepas o no, estás unido e interconectado con todos.

13. Pasado

¿Quién serías sin tu historia?

> No estoy seguro de que yo exista, en realidad. Soy todos los autores que he leído, toda la gente que he conocido, todas las mujeres que he amado. Todas las ciudades que he visitado, todos mis antepasados...
>
> JORGE LUIS BORGES

El gran maestro espiritual, Mooji nos dice: *«To be free, be nobody. Be storyless».* Para ser libre, no seas nadie. No tengas una historia. «No ser nadie» es otro concepto mental. Esto no significa que no debas asumir la responsabilidad de tu vida, sino todo lo contrario. Se trata de soltar lo que no eres (el concepto mental que has creado de ti mismo) para fundirte con la Totalidad. Lo que queda es una sensación de presencia amorosa: Yo Soy. No ser nadie y ser Todo es lo mismo. ¿Comprendes a qué me refiero?

Cuando eres nadie, sabes que eres el único creador de tu vida (por paradójico que parezca).

La primera vez que me hice esta pregunta: ¿quién soy yo sin mi historia?, tuve un *insight* muy revelador. Me di cuenta de que a raíz de contar siempre la misma historia de mi infancia, de mis padres, de mi adolescencia, etc., es decir, mi versión subjetiva de los hechos vividos, sobre todo los traumáticos, la recreaba y me daba una identidad que parecía muy real. El pasado me daba la sensación de que había un yo individual que había sufrido toda aquella película mental. Además, mi percepción incompleta de la historia, hacía que me sintiera víctima de mis circunstancias y, por lo tanto, me quitaba todo el poder de cambiarlas. Culpaba a mi pasado y a mis padres por aspectos no resueltos en mi vida, de los cuales yo era la única responsable. En definitiva, vi de forma muy clara que el apego a mi historia, daba vida al ego infantil que me mantenía prisionera en la nebulosidad de la inmadurez. Leyendo a Mooji, me di cuenta de que si soltaba aquella historia que me seguía contando como un disco rayado y que estaba tan convencida que era real, si dejaba de darle poder, me convertía en nadie. El personaje que creía ser moría. Sin una historia pasada, ese yo no existía.

Tu historia, al igual que tu autoconcepto, es otra prisión mental. Refuerza a tu ego y no es real.

Estamos tan identificados con la historia que nos contamos, que nos acaba dominando. Cuanto más hablamos de ella y recordamos los traumas de la infancia, todo lo que sufrimos, lo que nos hicieron nuestros padres, más poder tiene sobre nosotros. La retroalimentamos repitiéndola y así se mantiene viva. El pasado no perdonado nos hace sentir víctimas y seguimos enganchados al dolor emocional, que todos, en mayor o menor medida, hemos sufrido.

Es mucho más fácil culpar a los padres o sentir resentimiento, que asumir la responsabilidad de tus circunstancias actuales.

A esto se le llama inmadurez o falta de responsabilidad. Date cuenta que todo depende de dónde enfocas tu atención. Puedes contar tu historia desde ópticas muy diferentes, ya que no percibes la totalidad. Si te enfocas en lo positivo, tu interpretación subjetiva te hará sentir bien. Si al contrario, pones tu foco de atención al sufrimiento vivido, seguirás reviviendo el mismo dolor. El dolor sirve para «despertar», no para quedarte enganchado a él a través de una película repetitiva. Deja de culpar a tus progenitores. Todos somos inocentes. Cada uno hace lo mejor que sabe, según su nivel de conciencia. Tus padres, como todos, hicieron cosas muy bien y otras no tanto. Perdónalo todo. Déjalo ir. Nadie te hizo nada porque, en realidad, experimentas tu interpretación subjetiva de los hechos. Todo sucedió exactamente como tenía que ocurrir para llegar al punto en el que estás ahora. Es tu ego quien se identifica con el drama y se mantiene vivo aprisionándote con la misma fantasía mental. Si te crees tu historia, sigues cautivo en la matrix mental o juego del abuso. Es como conducir mirando el retrovisor de detrás. Si sigues haciéndolo, en algún momento te la vas a pegar. Mira de frente y mantente presente. Sergi Torres afirma:

«No soy lo que sé de mí. Sólo tengo mis interpretaciones, no la verdad que soy».

Ejercicio de reescribir tu historia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

Reescribe tu historia de la infancia desde otra óptica totalmente diferente a cómo te la cuentas normalmente. Enfócate en lo positivo y describe todo lo vivido de una forma que nunca te hayas identificado (como si fuera la historia de otra

persona).

Tú no eres esa historia del pasado. Ese cuento no es nada más que otra creación mental, tu propia interpretación subjetiva de lo que crees que experimentaste. No se trata de exagerar el trauma vivido ni de negarlo. Recuerda que todo es relativo. Seguramente tus padres explicarían tu infancia con su propia versión, ¿no es así? ¿Cuál es más real, tu versión de los hechos o la suya? Cada uno tiene su propio punto de vista y ninguno es mejor o peor, correcto o incorrecto. Sé compasivo con tus progenitores, que actuaron desde su condicionamiento mental y, por lo tanto, desde su inconsciencia. Con el ego o falso yo, todo es una herida.

Nunca es tarde para tener una infancia feliz.

En mi caso, cuando me di cuenta de que mis padres también tenían su propia historia, sus heridas emocionales no sanadas y sus propios traumas vividos en su infancia, fue muy fácil perdonarles. Pude ver quiénes eran ellos en esencia y desidentificarlos de su condicionamiento. Mirándoles con los ojos del corazón, sentí una gratitud infinita, vi todas sus cualidades que la falta de perdón me impedía percibir. Cambiando mi foco de atención, invertí la historia de mi infancia y me di cuenta de que había sido muy feliz.

Cuestiónate la historia que te cuentas.
Ábrete a verla desde una óptica más amorosa.

Convierte el juicio mental y la culpa en compasión. Deja de tomártelo todo tan en serio y de mirarte al ombligo, como si fueras una víctima. Madura y expande tu percepción con el corazón, soltando todos los pesos del pasado. Recuerda que la vida no es nada más que un juego. Si sigues contándote la misma historia, estás creando un pasado que ya se fue y reforzando tu falsa identidad, que te encarcela. Deja de perderte el único momento que existe: el ahora.

Pregúntate: ¿quién soy yo sin mi historia?

Puede ser que en tu caso, la historia que te cuentes sea muy positiva y creas que eres muy afortunado por haber tenido un pasado sin traumas y nada doloroso. Si es así, te felicito. Sin embargo, tienes que saber que todos sufrimos heridas emocionales en la infancia y es probable que estés tapando ese dolor con autoengaños. Muchas personas tienden a evitar sentir el dolor por miedo. De esta forma, lo único que hacen es perder la oportunidad de sanarlo y siguen siendo esclavos del pasado. Hay que atravesar el dolor, sentirlo, revivirlo con la madurez del ahora para poder soltarlo. Es esencial liberar todas las emociones bloqueadas en tu subconsciente, para llegar al néctar de tu corazón: el

gozo permanente. Lo que te propongo, es que una vez sanado el dolor emocional del pasado a través del perdón, sueltes esa historia. Deja de contártela y de utilizarla como excusa para no responsabilizarte de tu presente. Conviértete en un ser sin historia.

Autoindaga, pon luz a ese dolor, sánalo, perdónalo todo y finalmente deja de identificarte con tu pasado.

Imagínate por un momento que «despiertas» y has perdido la memoria. No recuerdas absolutamente nada de lo vivido, no sabes quién eres, de dónde vienes ni hacia dónde vas. En esta situación hipotética, pregúntate: ¿quién soy yo? Cierra los ojos y siente el vacío que eres.

«Cada mañana nacemos de nuevo. Lo que hacemos hoy es lo que más importa.»

BUDA

14. Herida

Cruza la capa de protección para sanar

> Las personas mayores me aconsejaron que dejara a un lado los dibujos de serpientes de boas abiertas o cerradas y que me interesara un poco más en la geografía, la historia, el cálculo y la gramática... Las personas mayores nunca comprenden nada por sí solas, y es agotador para los niños tener que darles siempre explicaciones.
>
> ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Éste es un fragmento del libro *El principito*, del cual también se me quedó grabada, entre otras, esta frase tan significativa que dice: «Sólo con el corazón se puede ver bien. Lo esencial es invisible a los ojos». Puede que *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry sea una lección inmejorable sobre quiénes somos: adultos que se han olvidado de sí mismos. Todos llevamos dentro el niño que una vez fuimos con sus ilusiones, sueños, talentos y también con sus heridas. Podríamos decir que nuestro auténtico ser está en el centro o núcleo de un campo energético, rodeado de la fuerza de las emociones dolorosas de desencuentros y dificultades sufridas en la infancia y, a su vez, rodeado de una coraza o estructura defensiva, que es el ego o personalidad.

El trabajo con el niño interior es imprescindible para poder conectar con tu corazón.

Según la psicóloga Victoria Cadarso en su libro *Abraza a tu niño interior*, el concepto de niño interior puede significar muchas cosas y muy diferentes según cada persona. Puede ser una metáfora que define nuestro auténtico ser, un símbolo de todo el

potencial que tenemos dentro y una manera de objetivizar o describir el dolor de no haber recibido todo el amor, cuidado y protección que hubiéramos necesitado.

El niño interior herido es nuestra parte vulnerable,
solitaria, dolorida, desatendida, traumatizada,
que se escondió detrás de una coraza para defenderse
o protegerse de recibir más dolor del exterior.

Para rendirte es necesario que sanes a tu niño interior y recuperes la relación con él. Sólo así serás libre. De niños todos hemos sufrido carencias, y los conflictos no resueltos siguen presentes independientemente de la edad. Cada uno, sin excepción, lleva profundas heridas de la infancia, que persisten cuando somos adultos si no hacemos un trabajo de sanación de nuestro niño interior. Todos hemos tenido necesidades que los adultos que nos cuidaban no pudieron ni supieron satisfacer. Empezando con el parto, que de por sí ya es una experiencia dolorosa, al vivir por primera vez la separación con el vientre materno. Hasta que no puedas llorar tu soledad, la vergüenza, el sentirte abandonado, rechazado, humillado... y dejes salir el dolor, no podrás sentir que conectas con tu corazón ni podrás conectar con el corazón de los demás. Sólo cuando te abras a tu vulnerabilidad herida y empieces a sanarla, podrás establecer relaciones íntimas estables y duraderas. Tienes que saber que:

Las necesidades de tu niño interior todavía laten dentro de ti
y buscan ser satisfechas.

Hasta que tu niño interior no se sienta atendido, aceptado y apreciado, no descubrirás que puedes aprender a disfrutar y vivir sin miedos alegremente. Según Lise Bourbeau, autora de *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, existen cinco heridas emocionales que todos, en mayor o menor medida hemos sufrido: rechazo, abandono, traición, humillación e injusticia. Y para cada una de ellas, creamos una máscara como mecanismo de protección: el huidizo, el dependiente, el controlador, el masoquista y el rígido, respectivamente.[6]

El problema es que hemos formado estas máscaras a tan temprana edad y de forma tan inconsciente que se han convertido en nuestra identidad.

Según la autora de *Abraza a tu niño interior*, los niños maltratados llevan una profunda herida y normalmente en función de la gravedad del abuso o maltrato, se dividen en distintas partes y cada una de ellas lleva una parte de dolor; es una manera muy sabia que tiene el organismo de permitirnos sobrevivir, dividiendo el dolor para que no tengamos que sentir la totalidad del dolor de golpe, puesto que no seríamos capaces de soportarlo. Si no te detienes a escuchar qué te dice y qué necesita esa parte infantil herida de ti, te encontrarás una y otra vez con que repites viejos patrones y no

comprendes el porqué. A menudo nos avergonzamos de la vulnerabilidad, la dependencia, la ingenuidad, de nuestro niño interior y hacemos lo mismo que hicieron los adultos cuando eramos pequeños: ignoramos sus necesidades.

Tratamos a nuestro niño interior igual que otros lo trataron.
Si fuiste maltratado, te maltratas. Si fuiste abandonado,
te abandonas.

Y por si esto fuera poco, sin darte cuenta, empiezas a tratar del mismo modo a los demás. Tienes que saber que todo lo que no tengas resuelto con tus padres, lo seguirás proyectando en tus parejas. Por el maltrato y la ignorancia que le damos, dado que estamos muy ocupados con el ajetreo que llevamos en nuestra vida diaria, el niño interior, cada vez más aterrorizado, se va escondiendo en un lugar más profundo hasta que ya no podemos escucharlo. Nos olvidamos de que existe e incluso de que alguna vez existió**.** ¿Te ha sucedido a ti que te has olvidado de tu niño interior?

Lo que está claro es que si quieres vivir con integridad y experimentar el amor incondicional que eres, tendrás que reconectar con tu niño interior, escucharlo y comprometerte en sanar sus heridas. Sin esta sanación no podrás convertirte en el creador de tu destino ni vivirás en paz.

Trata a tu niño interior
como te hubiera gustado que te trataran.

No lo ignores más.

Ejercicio de reconexión con tu niño interior:

Sigue estos pasos para recuperar el contacto con esa parte vulnerable y herida que está en tu interior.

1. Haz una meditación para revisitarlo. Cierra los ojos y visualiza un lugar hermoso y luminoso que te produzca mucha paz. Puedes elegir un lugar que ya conozcas o imaginártelo. Por ejemplo, visualiza un prado verde lleno de flores de distintos colores y con unos grandes árboles que rodean un lago sereno de agua cristalina. Visualiza a tu niño interior jugando en ese escenario y reúnete con él.
2. Comprende cómo se siente, qué circunstancias vivió, cómo se comportó, qué le faltó, etc.
3. Permítete sentir las emociones bloquedas como el miedo, la rabia, la tristeza o la preocupación que sintió tu niño interior en la infancia. Deja salir todo el dolor.

4. Ahora, abrázalo y proporciónale todo el amor que no tuvo. Dile que todo está bien, que no tenga miedo, que ahora estás tú para protegerlo y cuidarlo. Haz que sienta tu aprecio, tu atención y aceptación. Experimenta la fusión de tu niño interior con tu parte adulta para sentir tu identidad integrada y coherente.

Repite esta meditación tantas veces como creas necesario, hasta que sientas la sanación. Acostúmbrate a pasar más tiempo con tu niño interior con regularidad (si puedes cada día hasta que esté integrado). Pregúntale:

- ¿Qué necesitas? ¿Qué echas de menos?
- ¿Cómo puedo ayudarte?
- ¿Cómo te sientes?

Escribe las respuestas en un cuaderno con la mano menos hábil, la que no utilizas normalmente. Cierra el cuaderno y visualiza una luz dorada que sana las heridas de tu niño interior. Ahora vuelve a abrirlo y escribe a tu niño interior con tu mano hábil desde el amor incondicional y la ternura. Mira fotos tuyas de tu infancia antes de las cinco años o cierra los ojos y recuerda imágenes de esa época.

Reconoce que el niño interior y el adulto coexisten en tu interior.

El amor transmuta el dolor. Cuando tu niño interior se sienta amado, te sentirás pleno. El adulto que hoy eres debe ocuparse de darle al niño que fuiste aquello que los adultos no supieron o no pudieron darle. Es una tarea exclusivamente tuya. No cometas el error de buscar que tus padres o pareja te reemplazen. No pueden hacerlo.

Sólo hay un adulto que puede darle al niño que fuimos aquello de lo que careció. Esa persona eres tú.

Como adultos, tenemos que recuperar el espacio interior que hemos perdido. Para ello, hay que penetrar completamente en el miedo de sentir una vez más el dolor de nuestras heridas, para poder curarlas. La única forma de sanar el trauma de tu infancia es sintiendo de nuevo el dolor, con conciencia, compasión y comprensión. Como explica el maestro espiritual no-dual, Krishnanada en su libro *De la codependencia a la libertad*, se trata de realizar el viaje de regreso a nuestro núcleo interior. Según el autor, existen tres niveles de existencia: la capa de protección, la capa de la vulnerabilidad y el núcleo interior o ser esencial. El propósito de la capa de protección es la de proteger (valga la redundancia) nuestra vulnerabilidad. Es un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño. La mayor parte del tiempo vivimos de forma inconsciente en esa capa exterior, la de protección. Éste es el nivel más familiar

donde nos sentimos protegidos, hasta cierto punto, de nuestros miedos. La capa del medio es la de la vulnerabilidad, el hogar de nuestro niño herido y asustado. Debajo de ella, hay profundos sentimientos de miedo, traición, dolor, ira y desesperación; por ser abusados, descuidados, no aceptados, no apreciados, juzgados, etc.

Para sintonizar con tu ser esencial, debes atreverte a cruzar la capa de protección y entrar en la de vulnerabilidad.

Cuando nos aventuramos a entrar en la capa de la vulnerabilidad, nos asaltan recuerdos dolorosos de tiempos pasados donde no nos sentimos respetados, y los revivimos como si estuvieran ocurriendo en tiempo real. Según Krishnanada, nos movemos constantemente entre una fuerza que nos mantiene inconscientes pero seguros en la capa de protección y la fuerza que nos empuja hacia lo desconocido. Experimentar el miedo y el dolor que llevas en tu niño interior puede permitirte entrar en el corazón, abriendo así un espacio de compasión y confianza.

La única forma de desarrollar vínculos duraderos y satisfactorios con otros, es desarrollando la intimidad con tu niño interior.

- Del 0 al 10, ¿qué nivel de intimidad tienes con tu niño interior?
- ¿Qué vas a hacer a partir de ahora para tener más intimidad con él?

Como afirma Bert Hellinger, creador de las constelaciones familiares: «Lo que a menudo nos obstaculiza en el presente es que estamos ligados a algo viejo en la infancia». El motivo es porque siempre llevamos con nosotros las diferentes edades de nuestro desarrollo. O sea que, a mi lado, voy yo a los dos años, y a los cinco años, y a los diez, y a los quince, y a los diecisiete, más o menos hasta entonces. Vamos por ahí como un grupo de nosotros. ¿Puedes imaginártelo? O sea, que cada uno es un grupo de sí mismo. A veces, eso que llevamos se convierte en un lastre. El niño pequeño sólo nos deja ir cuando nos ha bendecido y nosotros estamos abiertos a la bendición de ese niño. Eso vale para cada edad, pero sobre todo para el niño pequeño.

Cuando estás conectado con tu núcleo interno o esencial, el trauma de la infancia no tiene ningún poder sobre ti.

Dicho de otra forma: cuando tu ego se rinde, el poder de tu presencia amorosa deshace la herida y los traumas del pasado. Entonces, redescubres una vitalidad perdida y recuperas las cualidades de alegría, curiosidad, espontaneidad, inocencia, confianza y la capacidad de expresar amor. Con la curación de tu niño interior, te sentirás libre y desbordante de energía. «La respiración consciente nos permite ver con claridad que el abuso, las amenazas y el dolor que tuvimos que soportar en el pasado no están sucediendo ahora y que podemos permanecer a salvo en el presente. Al respirar

conscientemente, sabemos que los acontecimientos que se desarrollan en esas películas mentales no son reales, y el mero hecho de recordarlo desactiva su poder para dirigirnos», afirma el sabio Thich Nhat Hanh.

No olvides que has sido y sigues siendo un niño.

«Todas las personas mayores han sido primero niños, pero son pocas las que lo recuerdan», nos recordaba *El Principito* de Saint-Exupéry.

15. Lealtad

Rompe con las lealtades familiares

> Sólo nos convertimos en lo que somos a partir del rechazo total y profundo de aquello que los otros han hecho de nosotros.
>
> JEAN-PAUL SARTRE

«... a partir del rechazo total y profundo de aquello que los otros han hecho de nosotros.» Para rendirte y liberarte tienes que soltar lo que no eres, se trata de dejar de ser tú, para simplemente ser. Vacíate de lo falso, de todo lo que te han dicho que eras.

Cuando Abraham Maslow estableció su teoría sobre la jerarquía de las necesidades humanas, señaló como tercera necesidad en orden de prioridad la de pertenencia. Según esta necesidad, una vez cubiertas las necesidades básicas (alimento, respiración, descanso, etc.) y de seguridad (protección, casa, trabajo), manifestamos la de pertenecer a un grupo en el que nos sintamos identificados. Es importante reconocer que la pertenencia es una necesidad humana fundamental. Por eso, crear tribus o comunidades es algo esencial en nuestra vida.

La familia a la que pertenecemos es nuestro puerto salvador:
el lugar donde nos hemos sentido más seguros.

Bert Hellinger afirma que cada uno de nosotros pertenece a un sistema familiar y a un árbol genealógico que nos influye mucho en cómo pensamos, nos comportamos y, en definitiva, en cómo vivimos nuestra vida. Todos buscamos la seguridad que, en mayor o menor medida, encontramos en la familia. Cuando crecemos y nos sentimos capaces de abandonar la de origen, buscamos un nuevo hogar, donde sentirnos arropados. Creamos nuestra propia familia con una pareja, con amistades o perteneciendo a alguna comunidad u organización.

Las lealtades familiares son contratos invisibles,
no hablados que tienen mucho que ver con las expectativas
que tus padres tienen sobre ti.

Son vínculos energéticos inconscientes que limitan mucho tu empoderamiento, te impiden crecer y ser auténtico. Esos contratos emocionales resultan ser un cóctel de altas expectativas, que resulta venenoso para la realización del ser. Sin darnos cuenta, aceptamos ciertas conductas y formas de pensar por miedo a perder el amor, la atención y la aprobación de nuestros familiares. Somos leales a nuestros progenitores, sin cuestionarnos si queremos serlo. Hay niños muy complacientes y otros más rebeldes, que hacen lo contrario de lo que les han enseñado, pero en los dos casos se trata de un condicionamiento inconsciente que te impide ser tú mismo.

Por cumplir con estas lealtades familiares a ciertos miembros de nuestro clan familiar, caemos en relaciones tóxicas, abusivas, con parejas infieles, en trabajos que nos llenan de insatisfacción y frustración, o podemos descuidar nuestra salud. Es asombroso, ¿no crees? Muchas veces no comprendemos el porqué somos incapaces de cambiar ciertos hábitos o de conseguir lo que nos proponemos, y es por el hecho de que somos perpetuadores de las carencias de nuestro núcleo, de las creencias y de las expectativas que se nos transmiten. Tienes que saber que:

Para tu subconsciente, es más importante sentir que perteneces al clan y seguir repitiendo la historia no sanada de tus ancestros, que tu felicidad.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Cuáles son los cambios que te propones y siempre acabas saboteándo sin comprender el porqué?
- ¿En qué áreas de tu vida repites ciertos patrones familiares?
- ¿Crees que la necesidad de ser aprobado, amado y reconocido por tu clan familiar aún te condiciona?
- ¿Sigues siendo un niño o niña complaciente con tus progenitores?

El sistema familiar al que perteneces tiene mucho más poder sobre ti del que te imaginas.

Por ejemplo, imagínate a un joven que ha nacido en una familia de tres generaciones de abogados, es decir, su padre, su abuelo y su bisabuelo ejercieron como abogados. Además, se llama exactamente igual que ellos, con lo cual lleva una carga añadida. La familia es propietaria de un reconocido despacho de abogados, que va

pasando de generación en generación. Esta persona, si no quiere dejarse influenciar por la presión familiar inconsciente, tendrá que hacer un profundo ejercicio de autoconocimiento para descubrir si él también quiere ser abogado. Imagínate que finalmente decida ser profesor de yoga e irse a la India. Seguramente tendrá que lidiar con varios conflictos familiares para poder seguir su propio camino, tan diferente del que se espera de él. Otro ejemplo: imagínate a una mujer que viene de una familia muy condicionada por el patriarcado, donde las tres generaciones anteriores de mujeres han sido madres, amas de casa y dependientes de sus maridos. Y esto es lo mismo que se espera de ella. Esta mujer tendrá que romper con el linaje materno y las creencias patriarcales si quiere seguir otro camino independiente para realizarse profesionalmente, sin ser madre. Esto implicará conflictos y desacuerdos, así como el distanciamiento durante un tiempo de su madre. Existen muchos ejemplos como éste (quizás tú también tienes una historia parecida). Es importante darse cuenta de que, rompiendo las lealtades familiares no estás rechazando a tus padres, sino sólo a su condicionamiento mental: las creencias, de las cuales tú no te sientes parte. Ten en cuenta que:

La ruptura con el linaje familiar es dolorosa para el ego infantil porque lo trasciende.

Madurar implica romper el vínculo emocional infantil con tus progenitores y empezar a vivir tu propia vida, a tu manera. Hay muchos adultos-niños que sin darse cuenta, siguen atados a esas lealtades inconscientes que les impiden madurar. En lugar de evolucionar, siguen buscando la aprobación y el reconocimiento de sus padres. Contrariamente a lo que nos han enseñado, no tenemos que sanar a toda nuestra familia. Sólo tienes que sanarte a ti mismo. Es importante que te ocupes de ti y tengas claro que no eres responsable de la felicidad de tus padres. Cada uno es responsable de su propia felicidad. No tienes que hacerte cargo de la felicidad de nadie (esto es un creencia errónea). Sólo eres responsable de la tuya.

Lo mejor que puedes hacer por tus padres es ser feliz.

Y para ser feliz tienes que conocerte bien para ser tú mismo. El coste de ser auténtico y de madurar implica la ruptura de esas lealtades familiares para dejar de repetir las mismas conductas. Llega un momento en que el anhelo de ser uno mismo y el de seguir perteneciendo al clan familiar, se convierten en necesidades que compiten entre sí. Debes tomar la decisión de romper los contratos emocionales invisibles para poder vivir tu vida con libertad. Tendrás que elegir entre seguir siendo fiel a tu clan familiar o ser tú mismo. ¿Qué eliges? Por mi propia experiencia te puedo decir que:

El precio de ser auténtico nunca es tan alto como el coste de permanecer en un falso yo.

Si no rompes con las lealtades familiares, seguirás siendo esclavo de tu personalidad o ego. Sólo cortando de verdad el cordón umbilical, te liberas. Y eso no significa alejarte de tus progenitores o dejar de tener contacto con ellos. Hay personas que se van a vivir al extranjero y, sin embargo, siguen «enganchados» a su familia de origen, sin dar el paso a la madurez. Sólo cuando puedas pasar un fin de semana completo con tus padres sin molestarte por nada ni tener discusiones, sabrás que te has sanado. «Tomar a nuestros padres y honrarlos tal como son tiene consecuencias: la principal es que nos comprometemos con la vida que tenemos. En el fondo, honrarles significa hacer algo bueno con la vida que nos han dado y traspasar nuestros dones y talentos. Algunas personas prefieren no soltar a sus padres para ahorrarse el trabajo de tomar en serio su vida y prefieren sufrir poniéndose en posiciones de víctima, quejoso, perseguidor, culpabilizados, etc.», afirma el experto en constelaciones familiares, Joan Garriga.

Eres el sueño realizado de todos tus ancestros.

«Que nadie te haga dudar, cuida tu rareza como la flor más preciada de tu árbol. Eres el sueño realizado de todos tus ancestros», nos confirma Bert Hellinger. Cuando leí esta frase sentí un gran alivio y alegría. Toda la vida, en mi familia, me han dicho que soy un «bicho raro» y eso hizo que tuviera una baja autoestima durante muchos años. Creía que había algo malo en mí, que había nacido «defectuosa» y no encajaba en mi sistema familiar. Y con esta cita de Hellinger, entendí que es todo lo contrario: nací para sanar parte de mi árbol genealógico (lo que mis padres y ancestros no supieron desprogramar). Después de todos estos años, ahora entiendo que juego un papel importante para trascender los patrones condicionados de mis progenitores. De considerarme un bicho raro, me he convertido en un sueño realizado para ellos. ¿Te sucede a ti lo mismo? Los bichos raros somos los que estamos cambiando el mundo. Así que si tú también eres uno de ellos, te doy mi enhorabuena.

Según Hellinger, además de las lealtades familiares inconscientes, hay que tener en cuenta que los acontecimientos emocionalmente intensos (conflictos no resueltos) de nuestros antepasados son transmitidos de generación en generación.

Todos estamos inconscientemente influenciados por un sistema familiar transgeneracional y heredamos los problemas no resueltos de nuestros ancestros.

Si nunca has trabajado tu árbol genealógico o no has hecho ninguna constelación familiar, te recomiendo que lo hagas. Te sorprenderá ver la información que recibes y cómo te ayuda a comprender algunos de tus conflictos actuales. La bioneuromeción, el método creado por Enric Corbera, te puede ayudar a poner luz a tu herencia

transgeneracional. Para rendirte y poder soltar a tu ego, es esencial que hagas algún tipo de trabajo en relación a este tema, que se escapa de tus manos ya que es inconsciente. En todas las familias hay secretos y experiencias dolorosas, que son objeto de vergüenza.

16. Sombra

Integra la vergüenza tóxica

> Cada uno de nosotros proyecta una sombra tanto más oscura y compacta cuando menos encarnada se halle en nuestra vida consciente. Esta sombra constituye, a todos los efectos, un impedimento inconsciente que malogra nuestras mejores intenciones.
>
> CARL G. JUNG

Rendirse significa integrar todas las partes de ti mismo para poder vivir en coherencia.

En el plano dual todos somos luz y oscuridad. Dicho de otra forma, en cada uno de nosotros existen dos polos: la esencia divina (amor) y la *egoica* (miedo). La rendición completa representa la aceptación de tu sombra inconsciente. La sombra no integrada causa vergüenza tóxica, lo cual te impide aceptarte a ti mismo. Cuando dejas de esconderla y la aceptas, automáticamente se transforma en luz y deja de dominarte. En el plano cuántico o cósmico, todo es luz (amor).

La sombra es el lado oscuro o segunda cara de tu personalidad que no quieres ver. En ella se encuentran tus miedos, preocupaciones, culpabilidades, vergüenzas y emociones reprimidas.

En realidad, no nos damos cuenta de cuanto nos odiamos, nos despreciamos, nos culpamos y sentimos rabia de nosotros mismos. En la sombra escondemos todos y cada uno de nuestros aspectos reprimidos; esos secretos que creemos que no podemos mostrar al mundo porque si lo hiciéramos no seríamos aceptados por los demás. La sombra se desarrolla en todos desde la infancia de una manera natural. Muchas personas se esfuerzan para ser buenos y con esta actitud se autoengañan y reprimen emociones que conforman su sombra. Por ejemplo, hay muchas mujeres que no se permiten expresar la rabia o se siguen sintiendo culpables de hechos que están fuera de su control. Y también aún hoy día, existen muchos hombres que no se atreven a mostrar su vulnerabilidad y su lado más femenino, lo esconden haciéndose el macho o criticando a los homosexuales. Sea lo que sea lo que juzgamos o condenamos en otros, es finalmente una parte de nosotros mismos que despreciamos o rechazamos.

El problema es que en vez de confrontar nuestra propia oscuridad, proyectamos nuestras cualidades no deseadas

sobre otros.

Por definición, la sombra es inconsciente y, por lo tanto, estamos sometidos a ella. Tus sueños, frustraciones, interpretaciones de lo que llamas realidad están mediatizadas por la sombra. ¿Te das cuenta de la importancia que juega en tu vida? Sin darte cuenta, te controla. Además de la sombra individual, cada uno lleva la familiar, tal y como hemos comentado en el capítulo anterior, y la colectiva (el denominado inconsciente colectivo por el psiquiatra Carl Jung), que está muy condicionada por el miedo *egoico*.

La base de los secretos de familia es la vergüenza. La vergüenza es la emoción que nos ayuda a ocultar todos aquellos aspectos de nosotros que nos causan pudor o que juzgamos como inaceptables. Esta emoción nos hace sentir que no somos suficientemente válidos. La vergüenza tóxica es multigeneracional, es decir, pasa de generación en generación y todos la sentimos en mayor o menor medida. Comprender que es multigeneracional ayuda a integrarla.

La vergüenza tóxica multigeneracional nos hace sentir
indignos, despreciables y odiosos, tanto por nosotros mismos
como por los demás.

La causa de nuestra baja autoestima y falta de respeto muchas veces es transgeneracional. Malgastamos mucha energía escondiendo esa parte de nuestra personalidad que nos avergüenza y de la que renegamos. Es el precio de aparentar, de esquivar la vergüenza tóxica escapando de nosotros mismos. Es como si intentáramos hundir un balón en el agua que metafóricamente representa nuestra verdadera esencia que pelea por salir a flote. Como decía Séneca, «amarga es la pena que nace de la vergüenza».

¿Qué es lo que te avergüenza de ti mismo?

La vergüenza tóxica, provocada por la sombra, nos lleva de forma inconsciente a repetir situaciones, dramas y experiencias dolorosas una y otra vez. Es como si algo o alguien conspirara contra ti. Por ejemplo, nos fustigamos por cualquier error, nos paralizamos si creemos que podemos fracasar, entramos en relaciones dependientes donde validamos mutuamente esa vergüenza con nuestra pareja, e incluso llegamos al autosabotaje cuando en el fondo creemos que no merecemos el éxito. «Hay gente que funciona como una escopeta de perdigones: piensa una cosa, siente otra y sus actos se dispersan sin dirección», afirma Walter Riso. La causa de esa incoherencia es la falta de integración de la sombra. La coherencia es la clave de todo éxito. Sin coherencia, nada se consigue.

Tu sombra puede llegar a destruir lo que más te importa.
Si no integras tu sombra, vivirás en incoherencia

y así es imposible manifestar la vida de tus sueños.

«Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad... lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino», decía Carl Jung. Como explico en mi último libro *Sé tu Mejor Aliado*, el primer paso para poder aceptarla y así integrarla, es reconocerla. A continuación, te propongo varias tareas que te ayudarán a liberarte de su control (te recomiendo que pongas tus respuestas por escrito).

Ejercicio para integrar la sombra:

Es importante que seas honesto y no te autoengañes. Nadie va a leer tus respuestas. Todos tenemos ese lado oscuro y lo único que hay que hacer es reconocerlo para integrarlo. Acepta lo inaceptable y se transformará.

- Fíjate en lo que más te molesta de los demás; todo aquello que realmente te altera. ¿Qué te gustaría que cambiaran? (Date cuenta que ésos son aspectos de tu lado oscuro proyectados al exterior.)
- Presta atención a todo lo que te causa dolor, que te hiere de verdad y no entiendes muy bien el porqué.
- Pregúntate: ¿qué es lo que más miedo me da?
- Observa todo lo que juzgas o criticas exageradamente de otros. ¿Qué te niegas a aceptar?
- Sé consciente de tus reacciones y actos impulsivos involuntarios que normalmente son dañinos para ti (por ejemplo: adicciones, apegos emocionales, etc.).
- Explora cuáles son las emociones ocultas que has ido reprimiendo a lo largo de tu vida. ¿Qué emoción te cuesta más expresar? ¿Cuáles son las que reprimes o escondes de ti?
- ¿De qué te avergüenzas? ¿Qué escondes de ti mismo?

Como nuestro ego proyecta hacia fuera, los demás nos ayudan a identificar nuestra propia sombra. En general, las relaciones de pareja son las que más nos ayudan a conocernos. Tu pareja es un fiel espejo de ti y te está mostrando todos aquellos aspectos que niegas de ti mismo. Atraemos quienes somos y no quienes queremos. Normalmente proyectamos en los demás lo que no queremos ver de nosotros. También es muy común repetir inconscientemente lo conocido y así se crean relaciones de pareja exactamente con las mismas dinámicas que tenían nuestros progenitores. Esas relaciones son una fuente de sanación de la sombra familiar. Recuerda que:

Lo que te molesta de los demás
es algo que te molesta de ti mismo.

La solución a la sombra colectiva radica en cada uno de nosotros, en nuestra capacidad de enfrentar nuestro propio lado oscuro y crecer como seres humanos. Si quieres dejar de sabotearte, no te queda otro remedio que identificar e integrar todos aquellos aspectos y patrones inconscientes que has ido reprimiendo y que te avergüenzan de ti. La forma de hacerlo es rindiéndote y aceptándolos. Todos tenemos la necesidad de vivir con una personalidad íntegra y completa para poder ser nosotros mismos con autenticidad. Tenemos que desenterrar, reconocer y abrazar todas las partes de nosotros que nos han causado tanto dolor, porque en el momento en que lo hagamos, la luz de nuestra conciencia empezará el proceso de sanación.

Lo que más nos aterra es aceptarnos a nosotros mismo por completo. Es increíble, ¿no crees?

Es imposible vivir en el amor y con plenitud,
sin integrar tu sombra. Sólo cuando aceptas tu lado oscuro,
puedes reclamar tu luz.

Acabo con un texto muy revelador de Marianne Williamson, autora del libro *Volver al amor* y experta en un curso de milagros, que resume muy bien cuáles son nuestros mayores miedos:

«Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados, nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos a nosotros mismos: "¿Quién soy yo para ser brillante, espléndido, talentoso y fabuloso?", pero en realidad, ¿quién eres tú para no serlo? Eres un hijo de Dios, y tu pequeñez no le sirve al mundo. No sirve de nada retraerse para que los otros no se sientan inseguros cuando están contigo. Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior. Esa gloria no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno de nosotros. Y cuando permitimos que brille nuestra luz, inconscientemente le damos permiso a otros para hacer lo mismo. Al ser liberados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás».

«Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados, nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite...» ¿Estás de acuerdo?

17. Culpa

El perdón milagroso a través de la comprensión

> He elegido el camino del perdón porque sólo éste deshace el candado que pone el tiempo sobre la herida. Cuando no hay tiempo, no hay herida. El tiempo hace que la herida parezca real. Suelta el pasado y no habrá agravios.
>
> PAUL FERRINI

«He elegido el camino del perdón porque sólo éste deshace el candado que pone el tiempo sobre la herida», afirma el autor Paul Ferrini. Fíjate que habla de un candado, es decir de una prisión. El perdón, a través de la rendición, es el único camino para liberarte. Sin perdón, seguirás siendo esclavo de tu herida y sentido de identidad individual. El auténtico poder radica en soltar y es una decisión consciente. Sabemos que todo es energía. La falta de perdón mantiene la energía bloqueada, estancada y esto puede repercutir a la larga en el cuerpo. Por lo tanto, perdonar es saludable; te permite recuperar tu equilibrio interno. Llevamos muchos pesos, culpas, remordimientos, etc., de experiencias y traumas vividos, que nos impiden brillar con toda nuestra grandeza. Vamos por la vida con la espalda cargada de piedras que nadie nos obliga a llevar. ¡Es pura inconsciencia!

Perdonar significa dejar ir.
No se trata de olvidar ni de estar de acuerdo
con lo que sucedió, simplemente lo aceptas y lo sueltas.

La falta de perdón te mantiene atado al pasado como un disco rayado y crea la sensación de un yo herido que necesita ser sanado. Date cuenta que todo son juicios y percepciones subjetivas. Ya sabes que todo «lo que es», es perfecto y siempre lo ha sido. Como afirma, Paul Ferrini, «el tiempo hace que la herida parezca real. Cuando no hay tiempo, no hay herida». Sólo existe este momento de puro ser, de presencia, de no separación y de plenitud. Éste es el momento que habitas continuamente sin saberlo. Todo lo demás es una película mental que te saca de la Realidad. Sé valiente y date cuenta que nadie te ha hecho nunca nada. Todo lo que tenías que experimentar para ser quien eres y llegar al punto donde estás, es lo que has vivido. Tú eres la causa de tu sufrimiento, con los dramas que vas recreando continuamente en tu mente.

Empieza por perdonarte a ti mismo por todo el daño que
te has causado. Perdonarte es soltar la culpa.

Cuando te perdones, podrás perdonar a los demás**.** Toma conciencia de tus propios pensamientos y te darás cuenta de que necesitas perdonarte a ti mismo. La raíz de tu sufrimiento es la culpabilidad. Sin autoperdón no hay liberación de la culpa. Hasta que no deshagas la culpa, es decir, hasta que no te desidentifiques del ego, no podrás encontrar tu inocencia. Éste es el proceso del perdón. Sólo el ego puede sentirse culpable, y al hacerlo crea el miedo a recibir un castigo. Compréndete a ti mismo.

«Muchas veces, aceptar a los padres se logra a través de la rendición que nos llega al comprender que también ellos tuvieron problemas y, sobre todo, que lo que vivimos fue exactamente lo que necesitábamos para edificar la vida que tenemos. De este modo, nos ponemos en paz con nosotros y con nuestra historia», afirma el terapeuta Joan Garriga. Cuando ves la inconsciencia e ignorancia de tus progenitores y los culpas de tus

heridas, en realidad estás viendo tu propia ignorancia por no soltar y perdonar. Comprende a las personas que crees que te han traicionado, piensa en sus miedos y su inconsciencia. Culpar a otros de tus heridas te quita todo el poder de sanar. Y si culpas, te estás culpando a ti mismo sin darte cuenta. Cada persona hace lo mejor que sabe en cada momento, según su nivel de conciencia. Y lo más importante es que hasta que no entiendas que todo el mundo es bueno te resultará difícil encontrar la bondad en ti mismo o en otro. No hay nada mal en ti ni en los demás.

Culpando a los demás, te niegas el perdón a ti mismo.
La falta de perdón es la falta de rendición y de amor.

Con la comprensión viene el perdón de forma natural. Si hay alguien a quien tienes que perdonar es a ti mismo. Date cuenta que, en realidad, lo único que te molesta es tu propia culpabilidad. Mira todo lo que te molesta y perdónate por habértelo tomado tan en serio. No te culpes. Tal como eres, eres absolutamente perfecto. Eres humano y, por lo tanto, es natural equivocarse. Aprende de todo lo vivido, utiliza las lecciones para no volver a repetir lo mismo y continúa adelante. Sobre todo no te castigues por tus faltas, ni te sientas culpable de nada. Si crees que eres culpable, te sentirás mal y así es imposible disfrutar de la vida. La culpa es un lastre que no te deja gozar. La culpa y la inocencia sólo están en tu mente. Eres inocente. Todo forma parte del plan divino. Y todo está en tu mente. Purifícala soltando la culpa para siempre.

La culpa es una de las emociones más destructivas en la que
puedes quedar atrapado. No te permitas sentirte culpable.

Sé compasivo contigo mismo para serlo con los demás. Suelta la culpa y deja de fustigarte con fantasías dramáticas del ego. Perdónate por juzgar, por proyectar tu culpa a otros, por creer que puedes herir a otro y que ese otro te puede herir a ti. No hay pecados ni errores. Perdónate por tener pensamientos negativos, por tratarte mal, por tener un diálogo interior pesimista, por desconfiar de ti, etc. Perdónate cada día. Rendirte es perdonarte y permitirte recibir el amor que mereces.

El perdón es milagroso porque te libera del laberinto de
la culpabilidad del ego y las heridas del pasado.

En el paraíso en el que vives (sin saberlo) no hay necesidad de perdón. Te preguntarás el porqué. Y la respuesta es: ¡porque nadie es culpable en la Realidad Suprema! El ser que eres no cree ninguna de tus películas de crimen y castigo. Para el ser esencial no hay nada que tenga que ser perdonado. Todo está bien. La culpa sólo existe en tu mente programada. El ego es el aspirante a culpable y así, sigue

dominándote y manteniéndote «dormido» en la matrix mental. El ego no quiere tu felicidad, siempre busca sentirse mal para seguir existiendo en tu mente (recuerda esta frase).

No te tomes nada personalmente. Sólo el ego cree en la culpa.
Nada es personal, todo es espiritual o impersonal.

El perdón, a través de la rendición, es un hábito, como todo. Hay que practicarlo a diario para que te lleve al estado mental de paz y quietud interior. Elige perdonarte, elige rendirte al ser esencial que sabe que no hay nada que perdonar. Todo está bien. Siéntelo. Aquí y ahora, no hay herida. Cuando estás conectado con tu verdadera esencia amorosa, el trauma del pasado no tiene ningún poder.

Cuando te rindes y abres el corazón, el perdón es natural.
La falta de perdón conduce al sufrimiento crónico.

Ejercicio de perdón:

Encuentra un momento en el que puedas tener intimidad contigo mismo, sin que nadie te interrumpa. Reflexiona tranquilamente sobre lo siguiente y responde por escrito:

- ¿De qué me siento culpable?
- ¿Qué tengo pendiente perdonarme a mí mismo?
- ¿A quién culpo? ¿De qué culpo a los demás?
- ¿A quién más he de perdonar?

Una vez tengas tus respuestas, te recomiendo que te escribas una carta a ti mismo perdonándote, soltando las emociones reprimidas y prometiéndote que, a partir de hoy mismo, no vas a culparte más por nada. Demuéstrate cómo te amas siendo compasivo contigo mismo y aceptando tus errores. Haz lo mismo con todas las personas que creas que aún tienes temas pendientes de perdonar (no hace falta que les envíes la carta, esto es un ejercicio sólo para ti, para dejar ir el pasado y todos los remordimientos). Si nunca has hecho este ejercicio, te recomiendo que lo hagas con tus padres y exparejas. Cuando hayas terminado, puedes hacer un ritual quemando las cartas con conciencia y pidiendo al fuego que purifique tu pasado. Siente la paz y la liberación que te produce el dejar ir todo ese dolor.

Repite el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta que sientas que no queda nada más por perdonar.

Hay que tener una mente fresca y limpia del pasado, porque si no vas a recrear lo mismo en el futuro. Es muy importante que aprendas a soltar y dejes ir lo que ya no está. Pensar demasiado en el pasado causa depresión. Medita, perdona, suelta y sigue adelante.

No hay paz ni felicidad sin perdón.
Cuando sanas el pasado, desaparece el miedo al futuro.

La vida es un seguir adelante. En palabras del Dalái Lama: «Cada día, cuando te despiertes, piensa: hoy me siento afortunado de estar vivo, tengo una preciosa vida humana, no voy a desperdiciarla. Voy a utilizar todas mis energías para desarrollarme, para ampliar mi corazón a los demás; para alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres. Voy a tener buenos pensamientos hacia los demás, no voy a enojarme o pensar mal de otros. Voy a beneficiar a los demás tanto como pueda».

¡Eres inocente! (Aunque tu ego te diga lo contrario.)

18. Apego

La prisión de la dependencia emocional y el apego

> Amar es para valientes, es vencer el miedo a la pérdida y al abandono, acabar con ellos como quien mata a un animal venenoso, sin compasión.
>
> WALTRE RISO

Rendirse, al igual que amar, es para valientes. De hecho, es lo mismo. Cuando te rindes y entras en sintonía con la presencia Yo Soy, lo que queda es el amor. Tu presencia es amorosa, plena y libre.

El ego es carente, lo quiere todo, le cuesta renunciar
y siempre necesita. No puede llegar a satisfacerse
plenamente ni satisfacer a otro.

Como ya hemos visto, el falso yo se enfoca en el exterior; busca afuera lo que sólo puede encontrar dentro (éste es su juego para mantenerte cautivo, ¿lo ves?). En general, es increíble la tendencia que tenemos a depender de nuestras circunstancias para sentirnos bien. Nos apegamos a personas, a relaciones, a trabajos, a lugares... en definitiva, a todo aquello que nos causa placer, sin darnos cuenta de que esto nos esclaviza. Cada vez que te aferras a algo o quieres que pase algo que no está pasando, te haces más dependiente, porque quieres que «lo que es» se adapte a ti (lo cual es una misión imposible).

Cuando necesitas un estímulo externo para experimentar
ciertos estados emocionales, eres un ser dependiente
y «dormido».

La necesidad dependiente forma parte de la cultura de la escasez, del consumo y de la posesividad. Siempre nos falta algo, sentimos que no tenemos suficiente y nos cuesta agradecer el presente. Cuando tenemos, sentimos que poseemos, y cuando poseemos, tememos perderlo. Cuando vemos al otro como un objeto surge el deseo de poseer. Y esto esclaviza.

Sólo el ego puede apegarse y sufrir por ello.
Detrás de todo apego hay un miedo a perder.

La dependencia emocional es un estado de apego extremo hacia una persona o personas. Dicen los psicólogos que cuando un bebé nace, desarrolla una serie de comportamientos que están destinados a establecer un vínculo de apego con sus padres. El llanto y la sonrisa son algunas de estas conductas que le permiten cubrir una imperiosa necesidad de seguridad. A través del apego seguro, que significa que la madre satisface las necesidades del bebé de forma correcta y en el momento adecuado, éste se siente protegido emocionalmente y aceptado de forma incondicional. Es su forma de sobrevivir. Si al contrario, el bebé crece necesitado y con carencias, es decir que no experimenta la aceptación ni el amor de sus padres, es cuando siendo adulto, será dependiente emocional.

La causa de la dependencia emocional es no haber
desarrollado un vínculo de apego seguro
y estable con los progenitores.

El trauma es el resultado de un dolor físico o emocional que no se ha podido procesar en la infancia, por no disponer de los recursos necesarios. Los traumas emocionales se quedan grabados a fuego. Podemos sufrir diferentes traumas relacionados con el tipo de cuidado-nutrición, estructura-protección, amor o falta de amor por parte de nuestra madre o cuidador primario, o por la manera en que nos educan y establecen las normas. Pero lo más doloroso y el que más cuesta integrar es siempre la falta de amor. En estos casos, no significa que los padres no amaran al bebé, sino que no supieron dar el amor o el que daban no llegaba de la forma y en la medida que el bebé necesitaba. (Si tu infancia ha sido traumática, te recomiendo que busques ayuda profesional con un buen psicoterapeuta.) Dependiendo de la historia personal afectiva, de la educación recibida, los valores inculcados y las carencias que podamos tener, cada uno tiene su fuente de apego. Hay muchos tipos de apego, como por ejemplo: a la seguridad o protección, a la estabilidad y confiabilidad, a las manifestaciones de afecto, a la admiración o el apego que se considera normal al bienestar y placer. El escritor Walter Riso en su libro *Desapegarse sin anestesia* define el apego como:

«Un vínculo obsesivo con un objeto, idea o persona que
se fundamenta en cuatro creencias falsas:

que es permanente, que te va a hacer feliz,
que te va a dar seguridad total y que dará sentido a tu vida».

Según Riso, cuando tenemos un vínculo de este tipo no estamos preparados para la pérdida y no aceptamos el desprendimiento. Si eres uno de esos bebés que desarrollaron un vínculo sano con tus padres, es muy probable que no sufras de dependencia emocional y seas mucho más autosuficiente. Si al contrario, creciste en una familia disfuncional, es común que bases tus relaciones en la necesidad, el apego y la constante búsqueda de gratificación. El hecho de relacionarnos desde la necesidad, buscando que el otro nos satisfaga, crea expectativas, conflictos, frustración y una insatisfacción permanente.

La sensación de carencia del yo personal provoca un estado
de necesidad constante.

Date cuenta, que digo «sensación», no es «real». En todo momento la vida te da todo lo que necesitas para ser feliz. La carencia o necesidad es sólo una sensación, al igual que es el sentir que eres un yo separado. Una vez te has «tragado» la creencia de que no puedes ser feliz sin esa persona, desarrollas instintivamente un apego hacia ella. Como comenta la autora Miriam Subirana en su libro *Cómplices*, que te recomiendo si te interesa este tema, las relaciones creadas desde la necesidad dependiente son como un castillo de naipes. Se entra en una relación en la que el corazón no está presente, sólo afloran las carencias emocionales. Son relaciones basadas en una «atracción fatal» y en un deseo intenso que nubla la visión. Dos personas se juntan desde su necesidad insaciable para satisfacer con prisas sus carencias, el placer y por llenar el vacío de la soledad. El deseo les nubla la percepción y no ven al otro en su totalidad sino como un objeto de placer. En definitiva, relacionarte desde lo que tú necesitas te llevará a la dependencia, al sufrimiento y a adentrarte en una relación insostenible en el tiempo.

La dependencia emocional del yo personal es una droga.
Es adictiva y esclaviza. Sin darte cuenta, cedes tu poder
a otra persona y te sientes víctima.

El problema de ser dependiente emocionalmente es que no nos sentimos valiosos y ponemos nuestra valía en manos de otra persona. La gran mentira es pensar que si el otro te ama, te presta atención, etc., significa que vales. Ésta es la gran trampa. Tu valor no depende de nadie. Eres valioso sólo por existir. En lugar de ocuparte de ti, quieres recibir la atención de otra persona y esto te hace más dependiente. Si enfocas tu energía en el otro, ¿quién se está ocupando de tus emociones, de lo que quieres y no quieres? Mientras no vuelvas a ocupar tu cuerpo y mente, no podrás recuperar tu poder.

Ríndete y enfócate en ti. Ocúpate de darte lo que necesitas.

Esperar que el otro cambie por ti es una fantasía.

En muchas ocasiones, también nos hacemos adictos a la adrenalina de sentirnos vivos (porque dentro estamos muertos). Por ejemplo, si te gusta discutir porque te hace sentir vivo, en realidad estás utilizando la ira porque eres adicto a la adrenalina que genera en ti, esto es el ego jugando contigo. Otro ejemplo serían las personas que utilizan las fantasías sexuales para sentir porque lo cotidiano les aburre. Y por último, también se crean apegos debido a la necesidad emocional de pertenencia. Existen muchas mujeres que rebajan sus estándares y se conforman con parejas tóxicas o que no les aportan, por el simple hecho de sentir que pertenecen a alguien, lo cual es un gran error porque a quién tienen que pertenecer es a sí mismas, ¿no crees?

Lo importante a tener en cuenta es que, en realidad:

El apego no es real.
Es sólo una creencia, una fantasía de tu mente.

Si esta fantasía deja de existir en tu mente, ya no estás más apegado. Como afirma el psicoterapeuta, Anthony de Mello en su libro *Una llamada al amor*: «Comprende tus apegos, y éstos se desvanecerán, y la consecuencia será la libertad». Tendemos a relacionar la dependencia emocional con las relaciones de pareja, pero se da también en las relaciones de amistad, en la familia, en comunidades, etc. Lo importante es ser consciente de ello y no caer en esa necesidad esclavizante que nos impide estar en paz si no tenemos nuestra dosis de estímulo. En mi caso, cuando me di cuenta de la gravedad del apego y de las consecuencias que supone, automáticamente mi mente hizo un clic, igual que cuando dejé de fumar, y nunca más me he apegado a nadie y dudo que lo vuelva a hacer. Aferrarse a algo o a alguien en busca de la seguridad que no existe es una falta de madurez.

Ejercicio sobre el apego:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿A qué te apegas?
- ¿Qué es lo que crees que te hará feliz y te aportará seguridad en tu vida?
- ¿Qué te da miedo perder?
- ¿De qué o quién eres dependiente?

Apegarte implica renunciar a una parte de tu felicidad.
¿Estás dispuesto a ello?

El amor es liberador y en él no hay aferramiento. «Siempre estamos prestos a retirarnos cuando el momento lo pide, a seguir nuestro camino solos. Esto es amar realmente», afirma el I'Ching. Ama con desapego y suelta la dependencia emocional. Cuando confundimos amor por posesión, tenemos miedo a perder lo que creemos poseer. En realidad, no poseemos nada. Todo es efímero en esta vida. Ríndete al amor verdadero con desapego y libertad. El amor es sanador y, cuando es auténtico, es sano y no hace sufrir. Somos seres relacionales. Nos construimos con el otro, crecemos con los espejos de los demás. Somos fruto de nuestras relaciones. La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestras relaciones. Construye relaciones de desapego, conscientes y sin necesidad. Como afirma el oráculo chino, el I'Ching: «Cuando nuestra independencia interior es tal que los acontecimientos no nos inquietan, por muy adversos o beneficiosos que sean, adquirimos la confianza de los demás necesaria para lograr todo lo que queremos hacer». Dicho de otra forma: cuando no te apegas, los demás confían en ti.

Ríndete al amor consciente.
Limpia tu mente de dependencias y apegos.

Vacíate de esta basura mental para salir de la matrix o del juego del abuso. Sólo pueden abusar de ti o manipularte cuando te apegas por necesidad. Sé consciente de que tú eres todo lo que deseas, lo que estás buscando y el único que te puede dar lo que necesitas. Da una vuelta a tu forma de pensar: de querer ser amado a amar. No te aferres a nada ni nadie. Tú eres el amor. Al darlo a los demás, te abres a recibirlo. «No ser amados es una simple desventura; la verdadera desgracia es no amar», decía Albert Camus. Acabo este capítulo con uno de mis poemas preferidos de Nirmala, maestro espiritual advaita y autor de *Vivir desde el corazón*:

Puedo pensar que siento amor,
pero es el amor que me siente a mí.
Constantemente poniendo a prueba las fibras de algodón
que encierran y protegen mi corazón,
con una llama abrasadora
que no permite ninguna ilusión de separación.
Y cuando el tejido insustancial de mi fortaleza interior,
es quitado por el persistente fuego,
desesperadamente, trato de salvar algunas cenizas que quedan
al escapar a otro sueño de pasión más.

Yo puedo pensar que encuentro el amor,
pero es el amor que me encuentra a mí.
Mientras tanto, el amor se hace paciente y se queda a la espera.
Su permanente rescoldo da un calor suave
e incluso, si ahora me vuelvo y atrapo la fuente de calor,
me quedo frío y con las manos vacías.

Podría pensar que puedo poseer el amor,
pero es el amor el que me posee a mí.
Y, finalmente, soy consumido
por el amor que estalla dentro de una llama fulgurante
que se lo lleva todo
y no da nada a cambio.
Puedo pensar que el amor me destruye,
pero el amor es lo que me hace libre.

19. Fantasía

La adicción a fantasear

> Cenicienta y el príncipe vivieron felices para siempre. Sabes que sólo es un cuento de hadas ¿verdad? Las cosas no siempre pasan así en la vida real. Necesitas saber eso ahora.
>
> CARRIE BRADSHAW

Fantasear es imaginar cosas que no son ciertas o que son imposibles. En general, la mayoría somos muy fantasiosos y creamos irrealidades con mucha facilidad. Es importante tratar la fantasía (no sólo la romántica) como una adicción psicológica y ser conscientes del daño que nos hace. Somos esclavos de nuestras propias fantasías. Nos hacemos adictos a ellas. La fantasía es una droga con efectos secundarios que produce un falso bienestar temporal, con su consiguiente decaimiento posterior que incita a administrarse una nueva dosis de irrealidad. Fantasear es una actividad aparentemente inofensiva que te lleva a un plano mental y te saca de la Realidad, lo único que existe. Es una forma de huida que muchas veces esconde el miedo a afrontar «lo que es». Una persona que aprenda a afrontar los conflictos de la vida cotidiana, que logre vivir con intensidad y curiosidad, no necesita fantasear. La fantasía no te soluciona tus problemas, sino que te quita el poder de resolverlos. Otra cosa muy diferente es imaginar. La visualización creativa es muy poderosa; es una capacidad mental que te ayuda a crear nuevas realidades, pensando en imágenes antes de su materialización.

No es lo mismo fantasear que imaginar o visualizar.
Fantasear es fingir irrealidades para sentir sensaciones placenteras.

Fantasear es muy adictivo y es una forma de evadirte de la realidad. Ocurre cuando hay algún aspecto de la realidad que nos resulta desagradable o nos hace sufrir y no sabemos cómo afrontarlo. La fantasía mental es un sistema de falsa compensación emocional y produce un ilusorio bienestar que confunde la mente, la desorienta, fomenta el bloqueo mental y la inseguridad. También aumenta la frustración y el rechazo hacia la vida, porque las circunstancias y las personas del entorno del soñador no cumplen con las expectativas de sus sueños. Conlleva además un elevado gasto de energía psicológica, lo que hace más difícil afrontar los desafíos de la vida cotidiana y

profundizar en su entendimiento, y con ello se agravan los problemas de los que se huye. En casos extremos, el hábito de fantasear puede llegar a provocar un trastorno patológico por sí mismo.

Para liberarte de esta adicción, tienes que identificar los aspectos de la realidad que temes, que no sabes resolver o crees que no tienen solución, y aprender a afrontar esos miedos.

Por ejemplo, cuando alguien fantasea con tener mucho dinero es porque tiene miedo a la escasez. Otro ejemplo: fantasear con conseguir algún tipo de éxito social esconde el miedo a no sentirse valioso a los ojos de los demás. Y por último, alguien que sueña con una pareja perfecta y maravillosa que la hará feliz, es probable que tema la soledad o a no tener la imagen social que cree aceptable. «Mi estrategia es que un día cualquiera no sé cómo ni sé con qué pretexto, me necesites», escribía el poeta Mario Benedetti. Estamos tan acostumbrados a mensajes poéticos como éste, ¿verdad? Hay que vigilar y estar muy alerta con ese tipo de afirmaciones. Cuando uno habla de «estrategia», normalmente se refiere al ego, que es un estratega por naturaleza (todo lo que hace tiene un interés egoísta detrás) y el «necesitar» a otra persona es muy relativo y depende del significado que se le dé. Creer que sin el otro, uno es incompleto, no deja de ser una fantasía romántica que crea dependencia.

La fantasía romántica refuerza el sentido de un yo separado. Se trata de otro programa de la matrix mental que te aprisiona y esconde el miedo a la soledad.

La mayoría somos mendigos del amor. No sabemos cómo amarnos ni cómo sentirnos completos. Estamos desconectados de nuestro ser esencial, no nos conocemos ni hemos sanado nuestros traumas y heridas. Vamos por la vida buscando a nuestra media naranja o alma gemela, alguien que nos ame y nos haga felices para siempre. Al estar identificados con nuestro falso yo, cedemos nuestro poder al exterior y nos «adormecemos» más. Y así seguimos cautivos en la insatisfacción crónica del ego. Tienes que saber que:

El ego o falso yo es un huérfano emocional. Es esa parte que todos tenemos, que nos hace sentir incompletos.

Nadie puede llenar tu vacío interior, sólo tú puedes hacerlo. La necesidad de atención, reconocimiento, aprecio, aprobación, etc. de otras personas es una droga para la mente. Cuando nos sentimos ignorados o juzgados, experimentamos una soledad tan insoportable que acudimos de nuevo a los demás, mendingando el consuelo de su apoyo,

su aliento y su cariño. Para rendirte y liberarte es importante desmitificar al amor. Suelta la creencia que el amor viene de fuera, que necesitas encontrar a tu príncipe o princesa para que te salve. Todo esto son fantasías de las películas de Hollywood, de Disney y de la música romántica, que continuamente va perpetuando este condicionamiento inconsciente. Eres una naranja completa y siempre lo has sido. La vida romántica es una fantasía. Las películas que presentan emocionantes historias de amor, con dramas y rescates, son una forma de escapar de la Realidad, al menos por un momento. Al igual que la música comercial con todos los mensajes subliminales que alimentan las fantasías. Si prestas atención a la letra de muchas canciones, te darás cuenta de que refuerzan la irrealidad, como por ejemplo expresiones como: «sin ti no soy nadie», «eres mi aliento», «me muero sin tu amor», «te necesito», etc.

Hay que «despertar» del sueño de que otra persona
te hará feliz.
Deja de ver a los demás como objetos de placer.

Tienes que comprender que, debido a tu adicción y condicionamiento, has atribuido al objeto de tu apego una belleza y un valor que, sencillamente, no posee: aquello de lo que estás tan enamorado tan sólo está en tu mente, no en la otra persona. Sin darnos cuenta, nos hacemos adictos al amor, al enamoramiento, a todas las hormonas que se activan en ese estado. Cuando nos enamoramos estamos como drogados, en realidad no vemos al otro. Tenemos un velo en los ojos, que percibe la imagen que queremos ver, no la real. Nos atontamos debido a las hormonas sexuales; los estrógenos en las mujeres, las endorfinas en los hombres; luego viene la adrenalina del deseo, y posteriormente entra en escena la dopamina, responsable de nuestras sensaciones de placer. Sin olvidarnos de la oxitocina, la hormona del amor. En ese punto ya nos sentimos adictos y el mundo es de color rosa. Se trata de un cóctel neuroquímico mortal, ¿no crees?

El enamoramiento no tiene nada que ver con el amor,
sino con nuestro cerebro y las decenas de sustancias
químicas desencadenadas.

Y así vamos cambiando de pareja y repitiendo lo mismo, proyectando de nuevo la misma fantasía romántica. Pensamos que el otro es el problema, queremos que cambie, cuando es algo que no controlamos. Ya sabes que querer controlar lo incontrolable es causa de sufrimiento. El enamoramiento es otra estrategia del ego para mantenerte prisionero. Sin que te des cuenta, el anhelo de tener a alguien especial en tu vida, es para ir recreando la sensación de un yo individual y separado del resto. El ego convierte las relaciones en cárceles. Te hace esclavo de la desconfianza, los miedos, la posesión, el deseo, el control, los celos, la dependencia, el orgullo, la envidia, etc.

Si tú no cambias y «despiertas» del sueño de la fantasía, se irá repitiendo la misma historia con personas diferentes. Como dice el escritor A. Jodorowsky: «Un conflicto no resuelto es como un disco rayado que impide que pasemos a la siguiente melodía». Sé consciente del sufrimiento que te ocasiona la droga de la fantasía, los altibajos emocionales, la inseguridad, las ansiedades y las decepciones. Eso es lo que realmente te impide amar y disfrutar del amor.

Siempre has estado con el amor de tu vida
y siempre lo estarás. ¿Adivinas quién es?

Además de la fantasía, otra trampa del ego es pensar que sufrimos por culpa de otro. Es falsa la creencia de que los demás nos crean sentimientos o emociones cuando en realidad, si no las tuviéramos almacenadas en nuestro subconsciente, no nos las podrían activar, o lo harían sólo en su justa medida. El sufrimiento del cual culpas al otro, te lo creas tú mismo con tu percepción e interpretación de «lo que es». Te perturbas a ti mismo cada vez que no aceptas lo que ocurre. Es tu ego que te hace sufrir apegándose a los pensamientos negativos. En realidad, son tus pensamientos los que te perturban y no lo que sucede. La causa de tu sufrimiento está en tu interior, eres tú mismo. El otro sólo te ayuda a verlo y, por lo tanto, a sanarlo. Hasta que finalmente uno se da cuenta que quién tiene que cambiar es él mismo, que es lo único que controla.

Nadie puede hacerte feliz, igual que nadie puede hacerte
sufrir. Ésta es la Verdad y es liberadora.

Para que haya amor tiene que haber conciencia. El amor real empieza después del enamoramiento. Amas al otro y entonces, sientes amor. Amando a otro te amas a ti mismo. Suelta el falso romanticismo infantil para poder disfrutar de una relación consciente y plena. Tu pareja es tu maestro, tu espejo, quien te ayuda a crecer, a madurar y a conocerte de verdad. Si estás en una relación que no te llena o que te sientes maltratado recuerda que:

El fracaso no es la ruptura de pareja sino el quedarte
en una relación tóxica, donde no hay amor,
sólo hay esclavitud y dependencia.

Dejemos de creer en cuentos de hadas. Responsabilizémonos de nuestra propia felicidad y sufrimiento, dejemos de culpar a los demás y así podremos experimentar lo que es una relación plena. Amar sin necesidad, ésta es la cuestión. Te amo pero no te necesito. Sin ti, también soy feliz. El verdadero amante busca el bien de la persona amada, lo cual requiere especialmente la liberación de ésta con respecto a aquél. El amor verdadero da alas para volar en libertad. Vacíate de todas las fantasías, para liberar a tu ser esencial. Como dice mi amigo, Sergi Torres:

**«Prefiero contemplar lo que está ocurriendo
ahora a contemplar mis propias imaginaciones
de lo que preferiría que ocurriese».**

¡Purifica tu mente de la adicción a las fantasías!

20. Futuro

Vive sin un futuro

No pienso nunca en el futuro porque llega muy pronto.

ALBERT EINSTEIN

«Sal del círculo del tiempo para entrar en el círculo del amor», escribía Rumi. No puedes estar en los dos círculos al mismo tiempo: o estás en el del tiempo (en el plano físico) o en el del amor (plano cósmico o divino). Si te identificas con tu personalidad o ego, eres esclavo del tiempo. Es probable que vayas corriendo todo el día, con una sensación de falta de tiempo. A mí también me pasaba antes de darme cuenta de que el tiempo no es real, sino sólo un concepto, una sensación, como el yo individual. El ser esencial o Consciencia pura es atemporal. Sólo tu cuerpo-mente es temporal.

**Cuando te rindes y careces de voluntad propia,
no existe tiempo ni espacio. Todo se vuelve un fluir
espontáneo. Tú no decides; fluyes de un suceso al siguiente
y todo se decide por ti.**

«El pasado es historia, el futuro un misterio, y este momento es un regalo. Es por eso que a este momento se le llama presente», afirma el autor Deepak Chopra. Es la mente lógica que es secuencial; vive en el pasado y en el futuro. En el presente no hay mente y, por lo tanto, tampoco miedo ni ansiedad. ¿Te has preguntado alguna vez cómo se explica que haya horas que pasan como minutos y al revés? Por ejemplo, cuando estás disfrutando de una buena conversación con amigos te pueden pasar horas sin darte cuenta. Mientras que, cuando estás en un embotellamiento de tráfico, cada minuto parece una eternidad, ¿verdad? Si el tiempo fuera real, esto no sucedería. Como vemos, el tiempo es relativo y depende de la percepción subjetiva. Ya lo demostró Einstein, el tiempo y el espacio son diferentes para cada persona que lo percibe. Como decía el gran poeta Mario Benedetti: «Cinco minutos bastan para soñar toda una vida, así de relativo es el tiempo».

**El tiempo es relativo. No es real.
Cuando no hay pensamiento, no existe el tiempo.**

Si vas con prisas o eres impaciente, estás en manos del ego que desconfía de dónde le lleva el camino. La impaciencia, que es desconfianza, es miedo disfrazado y un programa mental que te crea ansiedad. Ir corriendo como si pudieras controlar el tiempo, te causa estrés y refuerza la sensación de un falso yo. Todo sigue su propio ritmo natural. Si no ha llegado el momento de que algo suceda, no sucederá. Por más que lo desees o fuerces, no vas a conseguir nada. Donde te encuentras es donde tienes que estar. Y siempre será así, por lo tanto puedes soltar tu expectativa sobre el futuro.

Nada llega antes de tiempo.
Todo llega cuando lo necesitas y se va cuando dejas
de necesitarlo.

«Un hombre que se permite malgastar una hora de su tiempo no ha descubierto el valor de la vida», en palabras del científico Charles Darwin. No se trata de malgastar el presente sino de vivir como si no tuvieras futuro. De esta forma, gozarás del vivir como si cada segundo fuera el último. Dicho de otra forma: si en lugar de disfrutar del presente te imaginas el futuro, te perderás el único momento que existe. ¿Conoces a alguien que haya vivido en el futuro? ¿Has estado alguna vez en el futuro? ¿Verdad que no? El futuro es otra fantasía. Siempre es «aquí y ahora». Sólo existe el presente eterno. El paso del tiempo es sólo una sensación de la dimensión física. No es real. El futuro nunca llega. Sin la intrusión de la mente, se observa que la vida se despliega de manera natural y armoniosa. No es necesario forzar nada. A medida que rindes tu ego, entras en armonía con la vida.

Nunca nadie ha experimentado el futuro.
El futuro no existe. Es sólo una imaginación de la mente.

«El ego siempre está buscando. Busca añadirse algo más de esto o de lo otro para completarse. Esto explica su preocupación compulsiva por el futuro», señala E. Tolle. En general, el futuro nos agobia porque es incierto. Queremos saber por anticipado lo que va a suceder para tener una sensación de seguridad que no existe. Ten en cuenta que quien vive en el futuro sufre ansiedad crónica, y se pierde el poder de elegir que sólo existe en el presente. Hay una frase muy reveladora que leí en el libro de Curro Cañete *El poder de confiar en ti* que dice: «Sé feliz con lo que tienes ahora mientras avanzas hacia lo que desea tu corazón». De eso se trata, de sentir que «aquí y ahora» ya tienes todo lo que deseas para ser feliz. No estés esperando un futuro prometedor porque esto creará una sensación de carencia y será imposible que se manifieste. Ábrete a todo lo que venga. Imagínate que pudieras soltar todas las expectativas sobre tu futuro, ¿cómo te sentirías? En resumen, recuerda que:

El tiempo sólo existe en tu mente.

Por lo tanto, vive relajado y tranquilo sin un futuro. ¡Déjate sorprender por la vida! «El verdadero valor de un hombre se determina examinando en qué medida y en qué sentido ha logrado liberarse del yo», señalaba Albert Einstein.

TERCERA PARTE

LIBERA TU SER

Tercera etapa: la liberación

CÓMO RECUPERAR TU ESTADO NATURAL DE GOZO PERMANENTE

> Por muy bravas y enfurecidas que sean las tormentas que se desatan en la superficie del océano, sus profundidades siempre están en calma. Del mismo modo, el corazón de la conciencia siempre se halla en silencio y en paz sin importar cuáles sean las características de los pensamientos y sentimientos que tengamos. Es el lugar en el que siempre podemos refugiarnos.
>
> RUPERT SPIRA

«... es el lugar en el que siempre podemos refugiarnos», afirma el autor de *Ser consciente de ser consciente*, Rupert Spira. Purificando tu mente de todo lo falso, renunciando al ego y a sus programas, liberas tu presencia y recuperas tu estado natural. Sólo a través de la rendición completa de tu personalidad, saldrás de la matrix mental y podrás manifestar la vida de tus mayores sueños.

La rendición completa es tu destino.
Es el único camino para liberar tu ser esencial
y recuperar el estado natural de gozo permanente.

Cuando tu ego se rinde, desaparece el miedo y lo que queda es el amor. «Muere» el pequeño yo y renaces como la sensación de presencia amorosa: Yo Soy. Dejas de ser tú para simplemente ser. La gota que creías ser se funde con la Totalidad del océano. Con la rendición del yo personal eres feliz sin motivo alguno. Se trata de un simple reajuste: un cambio de percepción, donde se abandona la identificación con un inexistente yo individual; abandono que te deja sin venda en los ojos y «despierto» a tu verdadera naturaleza eterna. La rendición del ego representa el fin de toda reactividad y, por lo tanto, del sufrimiento.

Cuando vives en el ser esencial, tienes el poder de manifestar
milagros. Todo es posible con la rendición del ego.
Los únicos límites son mentales.

- ¿Y si existiera el paraíso en la tierra?
- ¿Y si todo fuera posible y pudieras manifestar milagros?
- ¿Y si el miedo desapareciera completamente de tu vida?
- ¿Y si aprendieras a volar como un pájaro libre por primera vez?

Reclama lo que eres: tu verdadera herencia divina. Tienes derecho a ser libre y feliz. Te mereces lo mejor. Permítete abrirte al amor. Tienes que saber que después de tu rendición completa, no hay vuelta atrás. Una vez cruzas el velo, todo cambia y nada

vuelve a ser como antes. «Perdí todo lo que poseía y me encontré a mí mismo», escribía Rumi.

DIARIO PERSONAL SOBRE MI LIBERACIÓN

> El amor es mal interpretado como una emoción, en realidad es un estado de conciencia, una forma de estar en el mundo, una manera de verse a uno mismo y a los demás.
>
> DOCTOR DAVID HAWKINS

Voy a compartir contigo mi propia experiencia con la liberación del ser esencial por si te ayuda a tener más claridad y con esa comprensión, permites la rendición de tu falso yo. Una de las lecciones más reveladoras que he aprendido en mi proceso de rendición te la comentaba al inicio de este libro y es lo que Deepak Chopra denomina ser metahumano, es decir, dar un salto de consciencia de humano a más allá de humano. Es lo mismo que comenta el doctor Hawkins: el amor es un estado de conciencia. Con la rendición del ego, te elevas al amor.

La rendición del ego es un estado de conciencia más elevado.

Cuando te rindes, escuchas a tu intuición para sintonizar con la vibración amorosa de tu ser esencial, que te acompaña y guía en todo momento. Te sientes amado por la vida y todo se convierte en un milagro. La rendición es gozosa (aunque temas, es a tu ego que le da miedo porque no quiere «morir»). Es extraordinaria la sensación de libertad interior que se experimenta soltando lo falso. Cuando dejas de creer en un yo separado, emerge lo verdadero: la poderosa presencia impersonal. Me he dado cuenta de que haciendo lo que a mi ego le da miedo y dándome permiso para sentirme vulnerable**,** descubro un mundo de infinitas posibilidades. Por mi propia experiencia, te puedo asegurar que:

Cada vez que te atreves a ser valiente y explorar lo desconocido, encuentras al otro lado un gozo indescriptible.

Me siento profundamente agradecida a la gracia divina por darme la oportunidad de aprender a rendirme y así abrirme al amor. Ser capaz de soltar mi resistencia y experimentar la vida desde el corazón, no tiene precio. Siento tanto amor y gratitud que las palabras se quedan pequeñas. Ahora, por fin, me siento en «casa» y conectada con toda la Existencia. Sé con total certeza que aquí y ahora todo es perfecto (aunque a veces, no me guste «lo que es»). He llegado al punto en que tengo muy claro que no quiero desperdiciar ni un segundo de este maravilloso regalo que es la vida.

Hemos venido a jugar, disfrutar y a ser felices.
No hay tiempo que perder.

Gracias a mi completa rendición, he conseguido vivir sin luchas ni conflictos internos, ya no me involucro, dejo que sea «lo que es», lo acepto todo como si lo hubiera elegido y me relajo. Confío plenamente en mi esencia divina, he soltado el control y sigo limpiando mi mente de sus impurezas meditando y autoindagando cada día. Vivo en armonía con el flujo natural de la vida, sin ser prisionera del tiempo. No me identifico con mi historia del pasado ni fantaseo con un futuro inexistente.

Cuanto más me rindo, más gozo siento en mi interior
y más fluyo, con facilidad y sin esfuerzo. ¡Es pura magia!

No te voy a engañar: aún hay días, cada vez menos, que sin darme cuenta, vuelvo a entrar en esa claustrofóbica matrix mental, olvido quién soy realmente y me distraigo en el mundo físico de las formas. Me empequeñezco sin darme cuenta. Es como entrar en una habitación oscura donde no entra la luz. El falso yo aún toma el control de vez en cuando y me hace sentir mal. Sin embargo, rápidamente me doy cuenta, indago en mi interior, observo, cuestiono mi estado y no creo ninguna película mental, como hacía antes. Simplemente, me permito sentirlo todo. Las emociones me sirven para «despertar» a la Realidad. Al poco rato vuelvo a sentirme libre como el viento, me uno con el océano, me elevo por encima de la realidad espacio-tiempo y sé que todo lo que necesito nace de mi interior. Esto me da mucha confianza y paz. Vuelo libre, sin miedos (el miedo ya no tiene poder sobre mí) ni límites. Simplemente gozo de cada segundo con mucha intensidad, alegría y plenitud.

No sé qué va a pasar a partir de ahora, pero tampoco
me importa. No tengo deseos, planes ni expectativas.

Mi percepción ha cambiado radicalmente con la rendición. Mi sistema de pensamiento se ha invertido, lo que antes era real ahora es falso. Ya no me esfuerzo, ahora dejo que la vida me viva. He descubierto que lo que tanto miedo me daba (lo desconocido), era la luz que tanto anhelaba. Ha sido un largo viaje para llegar hasta aquí, he dado muchas vueltas por el mundo, me he perdido y reencontrado infinitas veces y la aventura continua. Mi intención en esta tercera parte de *El poder de la rendición* es compartir contigo cómo veo la vida ahora, a los demás y a mí misma, viviendo con el corazón abierto de par en par desde el otro lado del velo, por si te ayuda a cruzarlo con valentía. Que la gracia divina te regale la mayor bendición de tu vida: la rendición completa del ego al servicio de tu corazón. ¡Que así sea!

Que empiecen los milagros.

Siente el poder de tu presencia con la liberación de tu ser esencial.

1. Alegría

> Sólo cuando la mente está libre de lo viejo, encuentra todo como algo nuevo, y en eso hay alegría.
>
> JIDDU KRISHNAMURTI

«... y en eso hay alegría.» La alegría surge de forma natural cuando has purificado tu mente de todo lo viejo o falso. Es una de las emociones positivas más valoradas. Si recuerdas la escala básica de emociones del doctor David R. Hawkins, que vimos en un capítulo anterior, es la segunda en el extremo superior después de la paz. En general, en ese extremo de la escala se asocian las emociones a más energía, mayor poder, mejores circunstancias, relaciones más satisfactorias, más abundancia, más amor y mejor salud física. Todo son beneficios con la alegría.

- ¿Cómo te sientes cuando estás con personas alegres?
- ¿A quién no le gusta rodearse de optimistas que viven la vida con positividad?
- ¿Cómo percibes tu vida cuando la vives con alegría?

La alegría es el estado natural de tu ser esencial.
Cuando ya no te identificas con el yo personal,
sientes alegría por el simple hecho de estar vivo.

Liberar tu ser esencial significa liberar tu presencia. «El momento presente está lleno de alegría y felicidad. Si estás atento, lo verás», afirma el maestro Thich Nhat Hanh. A medida que te rindes, a través de la comprensión que te aporta la meditación y la autoindagación, empiezas a recibir una guía que viene de mucho más allá de ese lugar físico. Cuanto más te rindas, más sentirás dentro de ti y a tu alrededor una presencia que guía tus pensamientos y sentimientos. Es como estar acompañado todo el tiempo. No tengas miedo de sumergirte profundamente en esa infinita sabiduría interior de tu ser esencial, que ahora está a tu disposición. Con la rendición, potenciarás tu intuición y si prestas atención, observarás cómo empiezan a suceder sincronicidades sorprendentes, que te indicarán el camino a seguir paso a paso.

Para vivir con alegría, permítete rendirte
y seguir a tu intuición que siempre te guía.

Para permirtirlo, tienes que sentir que estás en tu derecho de ser feliz y gozar del vivir. Te mereces la abundancia, el éxito, la realización y todo lo que anhela tu corazón, así como manifestar la vida de tus mayores sueños. Ábrete a ello con alegría. Ofrécete el regalo de abrir tu mente al mundo real, que está más allá de aquello que te han enseñado; un mundo lleno de amor e infinitas posibilidades. Nunca nadie nos dice que tenemos el derecho de ser felices y si no renuncias a tus creencias aprendidas, es posible que no te lo permitas por creer que no lo mereces. Nos resistimos a vivir con alegría.

Como sabes, tu estado emocional refleja tu nivel de conciencia. Cuando has eliminado las nubes que oscurecían tu mente y te mantenían prisionero en la pequeñez del yo personal, te sientes en paz y feliz. Cómo te sientes depende mucho de cómo piensas, de dónde enfocas tu atención y, en definitiva, de tu interpretación subjetiva de los acontecimientos. Cuando pones tu atención en aquello que ya funciona en tu vida, en apreciar quien eres, en tus cualidades y talentos, etc., te sientes bien. Y al contrario, cuando tu foco de atención está en lo que crees que te falta, en lo que no te gusta o en aquello que no se te da bien, te sientes mal. Lo mismo sucede con tu percepción de «lo que es». En cualquier situación, sin excepción, puedes reinterpretar tu experiencia de forma positiva para sentirte bien (es lo que en *coaching* se denomina: reencuadrar, es decir, cambiar el marco de referencia a través del cual percibes la situación). Sé positivo para vivir con alegría. Con esto no me refiero a que reprimas emociones negativas o que seas un *happy flower*, sino que no te quedes enganchado en estados emocionales que te roban energía por mucho tiempo. Siéntelo todo, aprende la lección y retorna a tu estado natural alegre. En mi caso, hace años perdía mucho tiempo preocupándome por cosas que al final nunca sucedían o sintiendo rabia por tomarme los asuntos personalmente. Cuando aprendí a reencuadrar, dejé de desperdiciar mi energía y me convertí en una persona positiva.

Elige enfocarte en aquello que te haga sentir bien.
Reencuadra positivamente todas tus experiencias adversas.

Dicho de otra forma, bloquea la negatividad de tu vida. No permitas que nada de lo que no quieres entre en tu vida ni en tus pensamientos. «Las ideas nos afectan de la misma manera que la comida y la bebida. Observa cómo te alimentas de fantasías, deseos, preguntas, preocupaciones y sentimientos de enajenación, que constituyen una vasija llena de gusanos», afirma el oráculo chino, el I'Ching.

Protégete de personas pesimistas y víctimas. Las emociones son altamente contagiosas ya que son energía en movimiento. Presta mucha atención a cómo te sientes en presencia de una persona alegre y lo mismo con una persona deprimida. Observarás cómo cambia tu estado emocional, sin «hacer» nada. Es importante que selecciones muy bien a las personas con quienes interactuas. Dicen los expertos que nos acabamos haciendo iguales a las cinco personas con las que tenemos más contacto. Recuerda que tu estado emocional repercute directamente en tu cuerpo. Vive alegremente para mantenerte sano. En definitiva, «la alegría es lo que nos sucede cuando nos permitimos reconocer cuán buenas son realmente las cosas», como afirma la autora Marianne Williamson.

2. Coherencia

Tu mayor riqueza es la salud

No hay estrés en el mundo, sólo gente pensando pensamientos estresantes.
WAYNE DYER

La mente es la causa de todo. Rendirte significa soltar los pensamientos estresantes y abrirte a la tranquilidad. Ahora ya sabes que no eres ni tus pensamientos, ni tus emociones, ni tu cuerpo, sino el ser esencial, que es amor (o Consciencia).

Con la rendición del ego, sientes un profundo amor por la vida que es muy beneficioso para tu salud y para las personas que te rodean.

La completa rendición te lleva de vuelta a tu estado natural. Rendirte significa sintonizar con la vibración amorosa de tu ser esencial, que te permite alcanzar la coherencia entre tu corazón y tu mente. Cuando vives con esa coherencia cardíaca, te llenas de salud y vitalidad. Éste es uno de los mayores beneficios de la completa rendición: recuperas tu estado natural de perfecta salud. ¿Y qué hay más importante que tu salud? Los últimos descubrimientos científicos en torno a la salud son muy revolucionarios. Una de las publicaciones de divulgación científica más importantes del mundo, la revista *New Scientist*, dedica una edición al poder de la autosanación. Hoy día, la ciencia puede constatar que la mente es clave en la salud y que probablemente sea el ingrediente activo más importante de toda la medicina. Diferentes estudios en torno al placebo, la hipnosis, la meditación, el pensamiento positivo y la intención, muestran que nuestra forma de pensar ejerce una influencia significativa en nuestro estado de salud. Personas que muestran un alto grado de fe, confianza en sí mismas, que meditan, visualizan o hacen algún tipo de proyección mental, responden reiteradamente mejor a los tratamientos, se enferman menos y tienen una mayor calidad de vida. Al contrario, personas sometidas al estrés, con poca confianza y pesimistas, que no utilizan la mente como herramienta para transformar su cuerpo, tienden a enfermarse más y a responder con menor efectividad a todo tipo de medicina. Recientemente, el doctor Joe Dispenza, autor de libros tan reveladores como *Desarrolla tu cerebro*, *Deja de ser tú* y *Sobrenatural*, señalaba que:

«Nuestro sistema nervioso es la mayor medicina del mundo».

A través de varios estudios neurológicos en los que han escaneado el cerebro, se ha comprobado que, en las personas a quienes se les suministra un placebo y están convencidos de que funciona (aunque en realidad no tenga ningún efecto), automáticamente su sistema nervioso empieza a producir el mismo efecto que el fármaco que creen que están tomando. Según la Sociedad Española de Neurología, la subjetividad juga un papel muy importante y hay mucho por seguir investigando. Sin embargo, el desarrollo científico nos lleva a creer que es posible cambiar nuestro estado mental y emocional, elegir una nueva posibilidad del campo cuántico y sanarnos a nosotros

mismos, sin tener que tomar ningún medicamento. ¿Te imaginas la repercusión de este nuevo paradigma en la industria farmacéutica? Estamos muy acostumbrados a tomarnos una pastilla cuando algo nos duele y así nos hacemos más dependientes de lo externo. Hace poco, un médico me comentaba que la medicina tiene que enfocarse cada vez más en medidas de prevención de la salud, en lugar de sumistrar fármacos. Cada vez son más los expertos que afirman que somos lo que comemos. La alimentación, al igual que los pensamientos, puede ser un veneno o una medicina, según lo que comes.

El poder de sanarnos está en nuestras manos más que nunca,
a través de un estilo de vida saludable y buenos hábitos.

Durante muchos años de mi vida, como la mayoría, yo también creí que tenía que trabajar muy duro, sacrificarme y exigirme, para ganarme bien la vida. Recuerdo que iba todo el día corriendo, estresada, con insomnio y cambios de humor, y esto me parecía normal. Hasta que después de llevar mi cuerpo al límite y que fuera él mismo el que me pidiera atención a gritos con tensión acumulada en los músculos del cuello y la espalda, me permití cambiar todas esas creencias y relajarme. Hay que aprender a escuchar al cuerpo para cuidarlo y darle la atención que merece. No hay duda de que llevar un ritmo de vida ajetreado, querer tenerlo todo bajo control, preocuparse por mil cosas o querer abarcar demasiado, provoca estrés, que en el fondo es miedo.

El estrés se produce cuando estás en manos del ego,
que vive en modo supervivencia.

El ser esencial que eres, vive tranquilo, sereno y en paz en todo momento. Tu estado natural es el relajamiento. Cuanto más relajado estás, más poderoso eres. El psiquiatra y escritor David R. Hawkins afirma que el verdadero origen del estrés es interno y producto de la presión acumulada por los sentimientos reprimidos o suprimidos. El problema es que nos da miedo sentir. No tememos los hechos, sino lo que nos hacen sentir y esto nos provoca mucho estrés. Cuando uno es consciente de sus sentimientos, se permite sentirlos permaneciendo en ellos, y deja que sigan su curso sin querer que sean diferentes. Entonces desaparece el miedo a la vida y así es como dejamos de sufrir estrés y ansiedad.

No permitas que nada ni nadie te estrese o te haga perder
el equilibrio interno. No vale la pena.

Recuerda que la salud es tu mayor riqueza. Ser rico es estar sano. De nada te va a servir tener todo el dinero del mundo y muchas posesiones materiales si no gozas de una buena salud y tiempo libre para disfrutar. Hoy día, con el ritmo tan acelerado con el que vivimos, disponer de tiempo para cuidarse, relajarse y entrar en un estado de silencio y quietud interior, es crucial. El estrés es una de las causas de la mente enferma,

contradictoria y neurótica. Tienes que aprender a tener una mente contemplativa para mantenerte sano. Vivir en coherencia (mente y corazón unidos) multiplica tu bienestar. Dicho de otra forma, la no-rendición del ego es la causa de tu incoherencia y, por lo tanto, de la pérdida de salud.

Tu salud refleja el estado de tu mente y, por lo tanto,
tu estado de conciencia. La incoherencia del yo personal
es causa de enfermedad.

Vivir en el ser esencial es vivir en el corazón. Los científicos han demostrado que el corazón produce una hormona que inhibe la producción del estrés y libera oxitocina, la hormona del amor. Se sabe también que el corazón es el órgano que produce mayor cantidad de electricidad. Su campo magnético es un potente imán corporal, el generador electromagnético más potente de todo el organismo. El corazón emite señales electromagnéticas y hormonas que inciden sobre el cerebro. Esto significa que pensamos y actuamos según como nos sentimos. Los expertos afirman que hay más comunicación del corazón hacia el cerebro que a la inversa, y el corazón puede inhibir o reforzar los mandatos del cerebro según las circunstancias. Son cosas sorprendentes probadas recientemente por la ciencia. Según el doctor Howard Martin, del Instituto HeartMath:

«Si favoreces la coherencia entre cerebro y corazón,
reducirás el estrés y vivirás con mayor salud y equilibrio».

Para alcanzar ese estado de coherencia, debes centrar tu atención en la zona del corazón y suspender los pensamientos y sentimientos negativos. Pon tu mano en el centro del pecho, respira profundamente y siente como si tu aliento entrara y saliera a través de esa área. Continúa respirando con facilidad hasta que encuentres un ritmo interno natural con el que te sientas bien. A medida que mantienes tu atención en el corazón, recuerda un sentimiento positivo, un momento en que te sentiste bien interiormente y trata de volver a experimentar la sensación. Así, consigues elevar tu estado mental y emocional. Con esta técnica, que puedes utilizar en cualquier momento, en menos de un minuto puedes crear cambios positivos en tus ritmos cardíacos, enviando señales de gran alcance para el cerebro que pueden mejorar cómo te sientes de forma inmediata.

Cuando sentimos miedo o rabia,
las señales eléctricas del corazón son caóticas.
Con amor, compasión o gratitud, son estables y ordenadas.
Éste es el estado de coherencia cardíaca.

La coherencia cardíaca no sólo nos aporta salud y bienestar, sino que nos da la clave para manifestar lo que queremos en nuestra vida. El Instituto HeartMath hizo un experimento donde demostraron que el campo cuántico sólo responde a nuestras intenciones cuando nuestros pensamientos están alineados con nuestras emociones o son coherentes, es decir, cuando transmiten la misma señal. Como afirma el doctor Joe Dispenza, se requiere una intención clara (coherencia en el cerebro) y una emoción elevada (coherencia en el corazón) para poder cambiar la biología de una persona. Se trata de conseguir que el corazón y la mente trabajen juntos. Sentimientos y pensamientos unificados en un estado de ser. Donde enfocas tu atención va tu energía. El campo cuántico responde no a lo que quieres, sino a lo que estás siendo en cada momento.

Para manifestar la vida de tus mayores sueños,
necesitas rendir tu mente al servicio del corazón,
para que trabajen juntos.

Según el doctor Dispenza, cuando soltamos la identificación con el yo conceptual y enfocamos nuestra atención en el espacio interior de conciencia y vibración, la energía va al corazón, se crea la coherencia en nuestro cerebro y nos sentimos conectados a algo más grande que nosotros. Se trata de experimentar, a través de la meditación, la unión con la Totalidad, es decir, el no ser nadie, no estar en ningún lugar, en ningún tiempo sin un cuerpo e ir más allá de los sentidos. Con la práctica, llega un momento en que la coherencia pura en la que te conviertes hace desaparecer la incoherencia de la personalidad y entonces manifiestas tu estado natural de perfecta salud. En definitiva, al amor que eres (tu ser esencial) acaba absorbiendo el miedo que creías ser (tu ego).

Con la rendición del ego, entras en armonía con la Consciencia
y recuperas el flujo de energía libre de tu cuerpo.

El cuerpo se expande, se llena de vitalidad y de salud. Ya no hay tensiones ni estrés de ningún tipo. Y, por supuesto, el cuerpo sana. La rendición es una inversión para tu salud en todos los niveles, que te aportará grandes beneficios. Ten la voluntad e intención firme de rendirte. Tu salud te lo agradecerá. «El cuerpo es nuestro jardín, la voluntad es nuestro jardinero», escribía William Shakespeare.

La verdadera felicidad es un estado de salud,
paz interior, relajamiento y tranquilidad.
Éste es el estado natural de tu ser.

¡Renuncia al ego y despídete del estrés para siempre!

3. Inocencia

Muévete por la vida como si fueras el Dalái Lama de incógnito.
JACK KORNFIELD

¿Te imaginas cómo cambiaría el mundo si todos hiciéramos esto? Es decir, si fuéramos por la vida con el corazón abierto, conscientes de la interconexión con todos los seres, experimentando la Unidad que somos, viendo la bondad y la inocencia en todos. ¿Lo visualizas? Sería increíble, ¿no crees? ¿Y de quién depende? De cada uno de nosotros. Me quedo con la famosa cita de Gandhi, que seguramente ya conoces: «Sé el cambio que quieres ver en el mundo».

La mente puede comprender la Unidad que somos,
pero sólo el corazón puede experimentarla.

Grábate esta frase a fuego. Se trata de sentir la Unidad o no-dualidad con el corazón abierto. No pienses, no crees otro concepto mental, simplemente experimenta y enfoca tu atención en el centro de tu pecho. El título de este capítulo está inspirado en el libro *La sabiduría del corazón* de Jack Kornfield, maestro de meditación y uno de los principales introductores de la práctica budista en Occidente. Si no lo has leído te lo recomiendo. Como nos recuerda el autor, el yo asustado y herido no es lo que somos. Nuestra creencia en una identidad limitada y empobrecida es un hábito tan fuerte que, sin ella, tememos no poder existir. Según Kornfield:

«Somos alguien cuyo objetivo es transformar nuestro mundo.
Cuando vemos lo sagrado en otros, transformamos
sus corazones».

Sólo disponemos de dos opciones: podemos elegir culpar a los demás o ver su inocencia y transformar sus corazones. Tu percepción subjetiva lo cambia todo. Recuerda que sólo el falso yo o ego cree en la culpa. Tu ser esencial sabe que todos somos inocentes. Cada uno hace lo mejor que sabe en cada momento, según su nivel de conciencia. No hay personas malas, sólo ignorantes e inconscientes. Para el ser «despierto» sólo existe la bondad.

La sabiduría del corazón es mucho más profunda que la mente
y te lleva a la autorrealización (experiencia directa del ser).

La sabiduría no es algo teórico sino conocimiento experimentado, a diferencia del intelecto que es el conocimiento aprendido. A estas alturas, ya tienes claro que dispones de dos opciones (según te identifiques con tu esencia o ego):

1) Experimentar directamente la vida o «lo que es» (percibiendo con las lentes del corazón o la intuición).
2) Hacer tu propia interpretación subjetiva y vivirlo a nivel mental (percibiendo con las lentes de la mente racional y lógica).

Con la primera opción, «despiertas» del sueño de la personalidad y descubres la presencia amorosa que eres. Llegas a una comprensión más profunda de lo que es la vida. Y con la segunda opción, sigues «dormido» y atrapado en la burbuja de la manifestación o en la prisión de la matrix mental. Como sabes, cambiando tus creencias puedes mejorar la calidad de tu vida pero hasta que no sueltes completamente tu falsa identidad del yo imaginario, seguirás siendo prisionero del miedo y vivirás muy por debajo de tu potencial. Sólo rindiendo tu percepción de la realidad consensuada, que construye tu sentido limitado del yo, serás libre y podrás descubrir tu sabiduría innata. Sólo tienes que rendir tu mente para abrir el corazón y «ver» la Realidad tal y como es.

La sabiduría interior, con la que sintonizas con la rendición,
te permite ver la belleza, la bondad y la inocencia de todos
los seres humanos (sin excepción).

Cuando abandonas todo lo que los demás te han dado, tu identidad, tu nombre, tu historia, etc., adquieres una cualidad totalmente diferente: la inocencia. La inocencia que procede de una experiencia profunda de la vida es como la de un niño, pero no es infantil, sino que tiene la cualidad de sabiduría. La inocencia es la ausencia de culpa. Ésta es la inversión del pensamiento: soltando al falso yo, sueltas la culpa para siempre.

La desaparición del yo es la inocencia.
Te rindes y «despierta» el buda que hay en ti.

Utiliza el poder de la atención para enfocar toda tu energía en el corazón. Aquello a lo que prestas atención se expande. Cuando retiras la atención de los pensamientos, las emociones, la personalidad, el trabajo, las relaciones... y la enfocas en la dimensión más profunda, es cuando emerge la sabiduría del corazón. Dan Brown nos recuerda que: «A veces, la revelación divina simplemente significa conseguir que tu cerebro oiga lo que tu corazón ya sabe». Cuando estás centrado en el corazón, el amor incondicional viene a ti de forma natural. Te sientes interconectado con todo. Ya no percibes la separación, ves más allá de la apariencia de las formas. Se acaba por fin la resistencia, la lucha interna y aceptas todo «lo que es». Has llegado a tu verdadero «hogar». Ahora puedes relajarte y descansar en la fuente. La culpa se deshace, se desprograma. Ya no crees en culpables ni te culpas a ti. «Gran descanso es estar libre de culpa», afirmaba Cicerón.

Sólo existe la inocencia.
La culpa es una falsa creación mental.

Recuerda que todos, incluido tú, somos inocentes.

4. Confianza

Prioriza el amor propio y el autorrespeto

> Cuando me amé de verdad, comencé a liberarme de todo lo que no fuese saludable: personas, situaciones y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Lo llamaron egoísmo, yo lo llamé amor propio.
>
> CHARLES CHAPLIN

«El amor es una cura milagrosa. Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestras vidas», decía la gran Louise Hay. Como sabes, cuando tu ego se rinde, lo que queda es el amor porque se disuelve el miedo. El poder de la rendición es el poder del amor y éste es el de manifestar milagros.

Si no te amas, no confiarás en ti.
Y sin autoconfianza, no puedes ser feliz.

«¿Cómo es posible que confiemos más en el ego que en la sabiduría infinita del corazón? ¿Cómo es posible que confiemos más en el mecanismo que ha creado nuestros problemas que en el que tiene la capacidad de resolverlos? La respuesta es bastante obvia: porque llevamos siglos escuchando al ego. Llevamos mucho tiempo creyendo más en lo que vemos (lo externo) que en lo que no vemos (lo que reside en nuestro interior). Sólo puedes escuchar al corazón cuando, en vez de pensar eliges sentir, simplemente respirar y contemplar lo que es», afirma mi amiga Rut Nieves, autora de *El amor de tu vida*.

La autoestima es la capacidad de aceptación, aprecio o rechazo hacia nosotros mismos, unido a la evaluación que hacemos de nuestras aptitudes y capacidades. Es un concepto subjetivo que se va construyendo a medida que nos vamos desarrollando. Una buena autoestima es la capacidad de centrarnos en nuestras habilidades, fortalezas y talentos. Confiar en que podemos vencer a la adversidad, ser proactivo y humilde al mismo tiempo. Saber que podemos crecer y superar obstáculos pero, al mismo tiempo, no victimizamos o enfadamos si algunas situaciones no deseadas se mantienen: verlas con curiosidad, como otra oportunidad de crecimiento. El problema aparece cuando vamos con el piloto automático y no utilizamos una consciencia despierta o introspectiva para observarnos y crecer, sino que nuestra mente va saltando de un juicio a otro, de una comparación a otra y ahí desconectamos de nosotros mismos y la autoestima se resiente. La falta de autoestima va de la mano de la falta de aceptación sana del momento actual, crea emociones y pensamientos de culpa, ya sea hacia nosotros, hacia las circunstancias o hacia otros, por no estar o conseguir lo que nos gustaría. Se despierta el enfado y la frustración que alimentan pensamientos derrotistas y así el círculo continúa.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Te consideras una persona valiosa y merecedora de lo mejor?
- ¿Sientes que eres digno de amar y ser amado?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel crees en ti?
- ¿Estás abierto a recibir milagros?

En definitiva, la autoestima o el amor propio se basa en tres pilares fundamentales: 1) creer en ti, en tu autoeficacia y, por lo tanto, confiar en que dispones de los recursos para conseguir lo que te propongas; 2) sentir que mereces lo mejor, que eres digno de amor sólo por existir, y 3) poner límites a los demás y no tolerar ciertos abusos.

Desarrolla conscientemente tu amor propio,
la escucha y deja ir tus juicios y tus críticas.
Cambia tu diálogo interno y sé más amoroso.

No es ningún secreto que el amor es sanador. Sin embargo, a la mayoría nos cuesta varios años y mucho sufrimiento, aprender a amarnos a nosotros mismos, tal y como somos. No nos damos cuenta de cuanto nos odiamos y despreciamos. Sin ese amor propio es imposible amar a otros, y así seguimos siendo mendigos del amor. Estamos muy cegados por el yo social que hemos construido y tenemos miedo a que no se nos acepte. Pero en realidad, a lo que tenemos miedo es a que se nos caiga la máscara que hemos creado a lo largo de los años. Un trabajo de introspección, autoevaluación, análisis y aceptación es urgente para una autoestima sana.

La ausencia del yo personal es la presencia del amor propio.
El ego, por definición, es baja autoestima.

Si quieres mejorar tu vida, aprende a amarte más y así confiarás en ti. No hay otro camino. La falta de amor propio y autorrespeto es la causa de ir repitiendo circunstancias adversas que no quieres. Todo en tu vida refleja el amor que te das. La calidad de tus relaciones, la salud, tus finanzas, las condiciones laborales, tu hogar... todo es un espejo de lo que te permites. Por ejemplo: si estás en una relación tóxica y abusiva o si vives en la escasez económica, son situaciones claras que reflejan tu carencia o falta de

autoestima. Si no tienes suficiente amor propio, sentirás una falta de merecimiento. Y sin el merecimiento, la vida no puede darte lo que anhelas. La causa de todo esto es que has aprendido el amor condicionado de personas cuyo amor por ti estaba limitado por su propia ignorancia. Desde que eras un bebé, fuiste condicionado a valorarte a ti mismo únicamente cuando tus progenitores respondían positivamente y te reconocían. Por lo tanto, aprendiste a establecer tu autoestima dependiendo del exterior. Esa forma de amarte se ha ido perpetuando a lo largo de toda tu vida. La experiencia de tus padres no fue diferente a la tuya, ni la de tus abuelos y ancestros.

Tienes que aprender a darte a ti mismo el amor incondicional
que no recibiste en tu infancia.

El ser amoroso que eres se convierte en los padres que no supieron darte ese amor. Cuando aprendes a dar amor a la parte de ti que está herida, comienzas a invertir la creencia de que la autoestima tiene que estar basada en la respuesta de los demás hacia ti. Relaciónate para compartir tu amor y no para llenar un déficit de amor propio. Una evidencia clara de una buena autoestima, es saber poner límites a los demás, es decir, no tolerar ciertas cosas y respetarte para ser respetado. Deja de ser complaciente y aprende a decir «no» cuando sientas que es un «no». Diciendo «no» a los demás te estás diciendo «sí» a ti mismo. Suelta también la necesidad de reconocimiento y aprobación de los demás. Reconócete a ti mismo.

Cierra tus puertas a todas las personas tóxicas en tu vida.
No toleres el abuso.

Si hay personas que se aprovechan de ti, te manipulan, te engañan o te maltratan, esto refleja tu falta de amor propio. Selecciona muy bien con quién te relacionas. No regales tu preciosa energía a nadie que no se lo merezca. Haz todo lo contrario de lo que has hecho hasta ahora. Por ejemplo, si hasta ahora tolerabas que tu madre te criticara o se entrometiera en tu vida, párale los pies. Si estás en una relación en la que sientes que das mucho más de lo que recibes, déjala y confía en qué atraerás a otra persona más amorosa. Otro ejemplo: si sigues en un trabajo que no te llena porque no crees en tus talentos, no te conformes más, apuesta por ti y crea un nueva vida profesional (busca ayuda si la necesitas). Demuéstrate que te amas y que te respetas. Nadie puede hacerlo por ti.

Conformarte con menos de lo que mereces es castigarte.
¿Qué sentido tiene?

Sé fiel a ti mismo. No te traiciones ni te autoengañes más. Si sigues contándote películas mentales para convencerte de que no está tan mal la situación en la que estás, seguirás atrapado en el juego del sufrimiento. El autoengaño te empequeñece. Eres digno

de ser amado. Mereces lo mejor en todas las áreas de tu vida, sólo por el hecho de existir. Si otros te engañan o traicionan, te están reflejando tu propio autoengaño y traición. Tu relación con los demás es un fiel reflejo de la relación contigo mismo. El respeto, al igual que el amor, es sanador. Para que los demás te respeten, primero tienes que respetarte tú. Como señala Paul Ferrini, en su libro *Amor sin condiciones* (uno de mis favoritos), que te recomiendo: «Despertar del sueño del abuso significa rechazar la ilusión de que no eres digno de ser amado tal y como eres. Demuestras amor dándotelo a ti mismo incondicionalmente. Y al hacerlo, atraes a tu vida a otros que son capaces de amarte sin condiciones». Es doloroso buscar lo que nunca podrás tener fuera de ti mismo. Enfócate en ti para estar bien y poder dar a los demás.

Intentar encontrar el amor fuera de ti nunca funciona.
No puedes recibir de otro algo que no te has dado a ti mismo.

Dicho de otra forma: cuando te niegas a darte amor, atraes a tu vida a personas que hacen lo mismo. Y al contrario, cuando en verdad te amas, es imposible proyectar que otras personas no te amen. Cuando dices a alguien «te amo», estás diciendo «me amo a mí mismo». Tú eres el amor de tu vida. Enamórate de ti. Vive asombrado de ti mismo, encantado con tu hermoso ser. La fuente de amor eres tú. De hecho, quien tú eres es amor. Tu ser esencial es amor incondicional. Tenemos miedo a amarnos porque si nos amamos incondicionalmente, el ego no puede sobrevivir. Lo que muere es lo falso: todo aquello que creías ser, todo juicio que alguna vez emitiste con respecto a ti mismo o a cualquier otra persona. Se trata de «morir» para renacer.

Practica el amor propio y el autorrespeto cada día.
No puedes rendirte si sigues con juicios y autocríticas.

Liberarte de tu propia autocrítica es también liberar a otros de ella. Tienes que estar libre de juicios y críticas para recorrer el camino espiritual y liberarte de la esclavitud del ego. Todo lo que juzgas en los demás es algo de ti que no aceptas. Es importante recordar que tienes la capacidad de soltar todos estos patrones mentales programados. Se trata de una práctica continua. Llegará un momento que si dejas de darles valor y significado, desaparecerán. Juzgar y criticar, así como culpar, son hábitos y como todo hábito se pueden cambiar. Observa a tu mente y no le hagas ni caso.

Abre la puerta al amor sin condiciones y atraviésala.

«El amor no es selectivo, sólo el pensamiento lo es», señala el autor Rupert Spira. El corazón lo ama todo. Sé compasivo contigo mismo. No te fustigues por nada ni te exijas desmesuradamente. Da pequeños pasos cada día. Empieza a valorarte más, aprecia tus cualidades, enfócate en tus talentos y trátate con mucho cariño. Tienes que aprender a escucharte, conocer tus necesidades y satisfacerlas. Date caprichos, hazte regalos y

disfruta de tu compañía. Recuerda que nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido. Tu vida real empieza ahora. Como señala el *coach* Curro Cañete, autor de *El poder de confiar en ti*: «Cuando decides confiar en ti y vivir todas las consecuencias es cuando te abres a la magia y a las infinitas posibilidades que ofrece la vida». Elige amarte y confiar en tu esencia divina. En definitiva, te sorprenderá darte cuenta de cómo es la vida real tan perfecta, extraordinaria, impredecible y de una belleza indescriptible.

Amarte a ti mismo es un acto de amor hacia el mundo.
Cuando te identificas con el ser impersonal que eres,
experimentas el amor incondicional.

«La autoestima baja es como conducir por la vida con el freno de mano puesto», afirma el cirujano Maxwell Maltz.

¡Suelta el freno de mano!

5. Paz

El eterno gozo de la madurez

> En realidad, las personas autorrealizadas, las que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción, tienen tanto que enseñarnos que, a veces, casi parecen pertenecer a una especie diferente de seres humanos.
>
> ABRAHAM MASLOW

Esta especie diferente de seres humanos a la que se refería Maslow, tiene relación con el concepto de metahumano que utiliza Deepak Chopra y es lo mismo que el ser «despierto» o esencial que yo utilizo en este libro. Una de mis intenciones con *El poder de la rendición* es democratizar la autorrealización del ser y, por lo tanto, la felicidad verdadera.

Ha llegado el momento de recuperar tu poder
y dejar de ser esclavo del sistema.

Como estás viendo en esta tercera parte del libro, cuando ya no nos identificamos con el falso yo, emerje de nuestro interior y de forma natural la sabiduría, el amor, el gozo, la inocencia, la madurez y muchos otros tesoros que irás viendo a lo largo de las siguientes páginas. No tienes que forzar nada, lo verdadero surge con facilidad y sin esfuerzo, simplemente con la renuncia del ego y sus mecanismos de protección. Éste es el poder de la rendición, ¿ves a qué me refiero? Por eso te decía que la rendición es muy poderosa.

La paz, que nos aporta la madurez, es la energía más elevada según la escala de emociones del doctor Hawkins que ya hemos visto (en este capítulo utilizo las palabras paz, gozo y felicidad indistintamente). Cuando uno madura y deja de identificarse con el

ego infantil, siente un gozo permanente en el corazón.

Madurar significa darte cuenta que no hay amor más poderoso que el amor propio.

La inmadurez tiene que ver con tu necesidad emocional. Madurar implica pasar de creer que eres el ego infantil necesitado y carente, a saber de corazón que eres el ser pleno y completo. Dicen que cuando algo llega al máximo nivel de desarrollo, alcanza la madurez. Por ejemplo, una fruta cuando está madura, de forma natural cae del árbol por sí misma. Sin embargo, la madurez en el ser humano no es tan fácil de experimentar. La realidad es que pocas personas alcanzan la madurez en la edad adulta. La madurez no tiene nada que ver con la edad biológica. La prueba de ello es, por ejemplo, los hombres con síndrome de Peter Pan, que siendo adultos siguen comportándose como niños o adolescentes, sin asumir la responsabilidad de sus actos ni comprometerse y siendo dependientes emocionalmente. En el fondo, son personas muy inseguras y con baja autoestima que aparentan una despreocupación cuando en realidad sufren de ansiedad y tristeza.

La madurez, a través de la rendición del ego, te lleva al gozo permanente.

Como afirma Anthony de Mello: «Madurez es lo que alcanzo cuando ya no tengo necesidad de juzgar ni culpar a nada ni a nadie de lo que me sucede». Dicho de otra forma: asumes la responsabilidad de tus circunstancias y dejas de ser una víctima del exterior. Una señal clara de madurez es cuando sabes que tú eres la causa de todo. Todo nace de dentro de ti. Y de esta forma, recuperas el poder de transformar tu vida que habías cedido al exterior. Cuando maduras, te das cuenta de que todo lo que sucede te está reflejando algo de ti. Los demás te ayudan a descubrir qué hay en tu subconsciente, mostrándote lo que no eres capaz de ver de ti mismo. Albert Einstein explicaba que: «Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación es mayor por los demás que por nosotros mismos». Una de las señales claras de la madurez es que uno deja de mirarse al ombligo, trasciende al yo *egoico* y se enfoca en hacer felices a los demás. No hay mayor felicidad que hacer felices a los demás. Y cuando te enfocas en servir y aportar valor, te sientes naturalmente pleno.

El gozo de la madurez es un estado de plenitud que viene del corazón. El placer en el mundo es circunstancial, mientras que el gozo es permanente e implica estabilidad.

Gozo y placer no son lo mismo. A diferencia del placer temporal, el gozo es permanente y depende de tu conexión con tu ser esencial. El placer es producto del mundo de las formas, de cosas materiales y de eventos, hechos o momentos que vienen y

se van a lo largo de la vida. Es circunstancial. Por ejemplo, la diversión en una fiesta o alcanzar una meta te produce placer, sin embargo, éste no es permanente. La felicidad verdadera o el estado de quietud interior no depende de que sucedan ciertos eventos externos. El gozo o felicidad, que te da la madurez, es poder disfrutar de todo, pase lo que pase. Es el sentimiento de plenitud que sentimos al estar en presencia del ser impersonal. Es un estado interior que se traduce en bienestar permanente, experiencias óptimas, momentos mágicos, instantes de calidad y altamente positivos que no dependen ni del tiempo, ni del lugar, ni de las personas que nos rodean, sino exclusivamente de la presencia de la Consciencia en nuestra vida.

El gozo es relacional.
Es fruto de tu completa rendición al ser esencial
o Realidad Suprema.

Madurar es aceptar la responsabilidad de ser tú mismo. La ausencia del yo personal es la presencia del gozo permanente. El gozo emerge cuando tenemos la certeza de quiénes somos realmente. El gozo no es algo que se pueda medir, ni ver, ni tocar, ni tampoco entender, pero se siente cuando aprendes a estar en la presencia amorosa Yo Soy. Podríamos decir que es algo sobrenatural que nos llena interiormente y que nos mantiene alegres y en paz, aun en medio de las peores circunstancias. Es la esencia que adquieres al recibir al ser esencial en tu corazón. Como señala Byron Katie en su libro *Mil nombres para el gozo*:

«El gozo es lo que somos».

En definitiva, cuando maduras te conviertes en un maestro o el creador de tu destino. Un maestro es alguien que sabe cuál es la diferencia entre la Realidad y sus pensamientos o interpretación subjetiva acerca de ella. Un maestro no cree que las cosas deberían ser diferentes a como son. Sin importar las circunstancias, permanece sereno y en paz con el mundo, actúa sin esfuerzo y mantiene la ligereza de su corazón, suceda lo que suceda y sin ninguna expectativa. Actúa de forma amable hacia sí mismo y hacia los demás. Con la madurez que te aporta la rendición, el buda que reside en ti «despierta» y pasa a guiar tu vida. Como señala Ralph Waldo Emerson: «La madurez es la edad en que uno ya no se deja engañar por sí mismo». Cuando maduras, comprendes que la paz mental y el gozo consisten en no aferrarse a la vida, sino en soltar. Dejas de buscar fuera lo que sólo tú puedes darte. Te liberas de todos los deseos, preferencias personales y obligaciones. Simplemente vives, convirtiéndote en una expresión de lo Supremo.

Madurar es dejarte vivir por la vida sin resistencia.

Cualquier cosa que emprendas cuando llegas a ese estado de madurez, con la comprensión que adquieres, enriquecerá tu propia vida y la de los demás. Es el momento de expresarte, utilizando todo lo que has aprendido a través de tu propia experiencia de vida.

Ya estás listo para compartir tu néctar interior. ¡Enhorabuena!

6. Libertad

Sé pura existencia sin límites

> El mundo fenoménico está fundado sobre lo imaginario, y tú a eso lo llamas el mundo de la realidad, sólo porque es visible y tangible. En cambio calificas de imaginarias las realidades espirituales a las cuales el mundo de aquí está subordinado. Pero, es justo lo contrario. Este mundo, tu mundo, es irreal e imaginario, y el de las realidades espirituales es lo único real.
>
> RUMI

El gran poeta Rumi sabía muy bien de lo que hablaba cuando invertía el pensamiento de esta forma, ¿no crees? Lo que él denominaba mundo irreal e imaginario es el mundo físico dual y el de las realidades espirituales es lo que yo llamo Realidad Suprema no-dual o Consciencia.

La realidad es que ya eres libre, siempre lo has sido, pero tú mismo te encarcelas en un autoconcepto limitado (ego).

Como sabes, para «despertar» y liberarte de una vez por todas de tu falsa pequeñez, tienes que cambiar tu paradigma mental: la ventana a través de la cual ves la realidad. Se trata de un simple reajuste: un cambio de percepción. Es como si te cambiaras las gafas con las que has estado mirando al mundo. Así que todo lo que era real antes, ahora es falso. Y lo que era una fantasía, ahora es real. «El pájaro pelea hasta que consigue salir del huevo. El huevo es su mundo. Todo ser viviente debería intentar destruir el mundo», explica Hermann Hess.

Si antes creías que tenías límites, ahora sabes que esta creencia es falsa y que eres ilimitado.

La comprensión que te da la experiencia directa, te ayuda a darte cuenta que los barrotes de la jaula donde creías estar atrapado eran una ilusión. Estás fuera de la prisión mental, puedes abrir las alas y todo el cielo es tuyo. Todo el firmamento está allí para que lo explores. No tengas miedo a lo desconocido, tómatelo como una aventura. Eres libre, por fin.

Empieza a extender tus alas y prepárate para volar por primera vez. Sé libre. Vuela como un águila.

Te cuento una anécdota personal en relación a ser pura existencia sin límites. Hace muchos años, en el año 1998 aproximadamente, recuerdo que mi primer jefe en el banco donde trabajaba, un gran maestro para mí y con quien establecí una gran amistad, me dijo un día: «Mònica, he conocido muchas personas en mi vida, llevo años en el mundo laboral habiendo trabajado con multitud de profesionales muy competentes en varias entidades pero nunca había conocido a una persona como tú, que tiene tan claro que no tiene límites». Sinceramente, en aquel momento no llegué a comprender a qué se refería Juan con aquello de «no tiene límites». A mí me parecía lo más normal del mundo no limitarme ni conformarme. En aquel tiempo yo estaba iniciando mi trayectoria profesional, tenía veintitrés años, soñaba con conseguir grandes retos y vivir en el extranjero. Siempre le decía a mi jefe que no me quedaría en aquella pequeña entidad catalana, aunque no tenía ni idea de lo que sucedería con mi vida profesional. Recuerdo que era muy ambiciosa y mi afán de superación me empujaba con fuerza a estar continuamente aprendiendo y creciendo. La cuestión de tener límites no estaba en mi mente. Efectivamente, al cabo de pocos años descubrí que la vida tenía otros planes para mí. Y no sólo no me quedé en aquel primer trabajo, sino que he tenido varios y en diferentes países. Por no limitarme a mí misma mentalmente, mi trayectoria profesional ha sido muy atípica con varias reinvenciones radicales, saltos al vacío y nuevas vidas en Londres, Luxemburgo y finalmente volviendo a Barcelona, creando mi propio negocio. Ahora comprendo perfectamente a lo que se refería Juan: la mayoría nos cortamos las alas, nos acomodamos con lo conocido, con lo que creemos posible y real para nosotros, y así nos perdemos el éxtasis de descubrir nuestro potencial ilimitado. En lugar de volar, nos metemos en una jaula ficticia.

Para conocerte de verdad, tienes que ir más allá de ti mismo.
Cuando vives sin límites, descubres el éxtasis
de la existencia.

Los únicos límites son mentales, sólo existen en tu mente y son una fantasía. La Realidad es que eres ilimitado. Todo es posible. Cuando te atreves a ir más allá de lo conocido, descubres un vasto campo de infinitas posibilidades. Es lo que los científicos denominan el campo cuántico. Lo imposible se vuelve posible cuando sueltas tu falsa identificación con un yo personal y te rindes al ser ilimitado que eres. Entonces se empiezan a manifestar milagros en tu vida por arte de magia. Seguramente, a lo largo de tu vida has vivido experiencias en las que se ha manifestado algo que creías totalmente imposible, ¿no es así? Todos, en mayor o menor medida, hemos sido testigos de esos milagros sorprendentes que no se explican de forma racional y nos llevan a otra dimensión. Son eventos que nos hacen cuestionar nuestro mundo limitado; esa jaula que hemos construido para sentirnos seguros y protegidos. Esas experiencias milagrosas nos liberan y representan un salto cuántico de conciencia. Tu mente nunca vuelve al nivel anterior ya que se expande con un nuevo paradigma más amplio. En mi caso, lo he

vivido en diversas ocasiones y por eso puedo asegurarte con total certeza que somos ilimitados. Cada vez que he saltado al vacío, dejando atrás vidas estables y cómodas, la vida me ha sorprendido manifestando algo que no sabía que era posible. ¿Cuántos ejemplos conoces de personas que han conseguido lo imposible?

Cuando tienes el coraje de no ponerte límites, la vida hace posible lo imposible. Y nunca falla.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué sentido tiene ponerte límites a ti mismo?
- ¿Para qué conformarte con menos de lo que puedes manifestar?
- ¿Estás dispuesto a ser pura existencia sin límites?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel de coraje vives tu vida?

Si empiezas a identificarte con la existencia sin límites, se inicia una transformación profunda en tu interior, que llegará a manifestarse en tu vida exterior. De esta forma, empiezas a comprender qué significa aproximarte a tu ser esencial y tienes la sensación de conectar con esa parte divina que está más allá de tu yo personal. *S*ientes la profunda libertad en el centro de tu corazón, a través de la experiencia directa, igual que reconoces la lluvia porque te moja o el sol que te quema. Así, poco a poco, vas distanciándote cada vez más de los pensamientos y sentimientos que te crean tensión y ansiedad. Sueltas las vibraciones inferiores y empiezas a identificarte con el flujo de energía pura que eres.

Primero, tienes que sentir la libertad en tu interior, para que se manifieste la vida de tus mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo.

Como comenta Michael A. Singer en su libro *La liberación del alma*, a medida que sueltas y dejas ir voluntariamente el aspecto físico, emocional y mental de tu ser, el ser ilimitado que eres se convierte en tu estado normal. Cuando esto ocurre, cuando te fundes completamente con el ser, eres libre para siempre. No hay vuelta atrás. A esto se le llama rendición. Sólo a través de una rendición completa del ego puedes experimentar

la tan anhelada libertad. En el mundo interno, la libertad es el valor más elevado. «La libertad significa que no tienes obstruido vivir tu vida como tú eliges. Algo menor es una forma de esclavitud», nos recuerda Wayne Dyer.

Si todo es energía, ¿dónde están los límites?
Los límites sólo existen en tu mente.

Ejercicio de meditación:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Percibes algún límite?
- ¿Puedes saber dónde empiezas y dónde acabas?
- ¿Ves alguna separación o distancia entre quien tú eres y todo «lo que es»?
- Con los ojos cerrados, ¿existe un yo, tú, ellos, nosotros, etc.?

Sumérgete en el océano y deja de ser una gota de agua. Cuando la gota que eres se funde con la totalidad, eres libre.

¡Sé pura existencia sin límites! Éste es tu estado natural.

7. Desapego

Acepta la inevitable impermanencia

> Cuando más tiende una cosa a ser permanente, más tiende a carecer de vida.
> ALAN WATTS

Dicho de otra forma: cuanto más cambia algo, más vivo está. Recuerda que somos energía en continuo movimiento y si te resistes, te estancas.

La vida es cambio.
El cambio es natural, es fuente de vida.

Me considero una amante y apasionada del cambio. Me entusiasma explorar lo desconocido y vivir lo que yo denomino «mini-vidas» en la misma vida. Por eso me he reinventado tantas veces y sigo actualizándome a diario.[7] Para mí, la vida es una gran aventura. En el pasado conocí a algunas personas que me juzgaron por realizar tantos cambios radicales en mi vida, tanto de profesión como de lugar de residencia, de costumbres, así como de pareja y amistades. Según ellas, esas experiencias denotaban

una falta de compromiso y estabilidad por mi parte. Es una forma de interpretarlo, aunque yo lo veo al revés. Para mí, el atreverte a cambiar de vida refleja mi total compromiso con seguir el camino de mi corazón y la aceptación de la impermanencia de la vida. De hecho en mi caso, cada vez que renunciaba a una vida cómoda y estable por la incertidumbre, sentía que no podía no hacerlo. Todas mis reinvenciones radicales son un ejemplo claro de lo que te comentaba en relación a que no existe el libre albedrío. Recuerdo perfectamente como mi ego se resistía al cambio y, sin embargo, la vida siempre ganaba haciéndome saltar al vacío. Es increíble ver como a la mayoría nos da pánico cambiar, cuando es algo inevitable. Con esto no me refiero a que todo el mundo tenga que vivir tantos cambios como yo, cada uno tiene su propio camino. Lo importante es reconocer en profundidad la naturaleza impermanente de la vida, es decir quién tú eres. No todo es como parece. A pesar de que en apariencia, muchas cosas te parezcan lo mismo, incluso tú, tienes que saber que es sólo una sensación e idea mental. La Realidad es otra muy diferente.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- Del 0 al 10, ¿a qué nivel fluyes con el ritmo natural de la vida en tu día a día?
- ¿Qué tienes que cambiar para fluir más?
- ¿Sientes que estás en una continua reinvención o te sientes estancado?
- ¿Qué es lo que te gustaría que fuera permanente?

En el mundo dual o físico todo es impermanente, incluido tú.
Cuando renuncias a tu ego, el cambio continuo sucede con facilidad y sin esfuerzo.

Somos evolución. Creces y te reinventas continuamente, o «mueres» y te quedas estancado. Si no estás experimentando cambios en tu vida es porque te estás resistiendo a seguir evolucionando. Estás atrapado en tu zona de confort, apegado a una falsa seguridad. Es imposible que seas feliz viviendo de esta forma tan limitada. Aceptar la impermanencia, integrarla como parte de tu día a día, es el primer paso para liberarte del engaño del deseo, la seguridad y la pasión desenfrenada por las experiencias sensitivas. Todo es temporal. Lo único permanente es el cambio.

Si te aferras al exterior, te vas a marear como si estuvieras en una montaña rusa. No te aferres a nada, porque eso también cambiará.

Como afirma Watts: «La mayoría de las actividades humanas están diseñadas para hacer permanentes las experiencias y alegrías que sólo son adorables porque están cambiando». La mente se apega a todo aquello que le da placer y por eso sufre. Quiere hacer permanente lo impermanente. Te atrapa en el círculo vicioso de placer-dolor. Por su propia naturaleza, el apego te hace vulnerable al desequilibrio emocional y amenaza constantemente con robarte la paz. Apegarte a algo exterior es renunciar a experimentar el gozo permanente y la plenitud que eres.

En ausencia del yo personal, la impermanencia se vive de una forma natural.

Según el experto en advaita, Ruper Spira: «La iluminación podría definirse como la ausencia de resistencia a lo que es, como la total intimidad con lo que sea que acontezca sin ningún deseo de rechazarlo o reemplazarlo». El desapego significa no sentir ningún remordimiento por el pasado ni miedo por el futuro. No intentes prolongar las cosas placenteras ni provocar la desaparición de las desagradables. Actuar de este modo es moverse al ritmo de la vida, estar en perfecta armonía con su música cambiante. Cuando te rindes completamente, no hay nada fuera donde puedas agarrarte. Todo cae por su propio peso. Las ilusiones se desvanecen.

Con la rendición del ego, todas tus necesidades están satisfechas aquí y ahora porque ya no deseas algo que no es.

La vida siempre te trae lo que necesitas (aunque quizás no sea lo que deseas), para seguir evolucionando. Todo es un aprendizaje. Mira la vida como una escuela y tómate todas tus experiencias como lecciones inevitables. Si estás pasando por un mal momento, recuerda que esto también pasará. Después de cada tormenta viene la calma. Y al contrario, si estás en la cima del éxito, te recomiendo que no olvides que es temporal, ya que después de toda cima viene un valle. Es ley de vida. Todo tiende al equilibrio.

Vivir con desapego es dejar que la vida siga su curso, sin intentar interferir en su movimiento y cambio.

En el caminar «despierto» aprendes a estar más conectado con tu cuerpo, con tu intuición, a percibir la experiencia directa de las cosas, y comienzas a darte cuenta de que, cuanto más de cerca observas, más comprendes que lo que miras está cambiando. Todas tus experiencias de los sentidos cambian. Si te aferras, sufres. Si fluyes con el cambio, las disfrutas como nunca porque sabes que se irán. No te engañes. Nada del

mundo exterior es para siempre. La vida es efímera, como tú. Cada día, «mueres» un poco más. Ser consciente de la impermanencia, te permite saborear en profundidad cada instante presente, te percatas de lo frágil que eres y de que la seguridad no existe. Hoy estamos aquí y mañana, ¿quién sabe? Sé flexible. Di «sí» a todo lo que te traiga la vida y déjalo ir cuando sea el momento. Danza con el baile de la vida y recuerda que lo único eterno es tu verdadera esencia divina. Aquello que es real es eterno. Todo lo que cambia es una ilusión. Date cuenta que aquella parte de ti que observa, el testigo o ser esencial, es siempre el mismo, eso no cambia. Lo que sí se transforma es tu yo social, tu aparente personalidad, que va «despertando» y elevando su conciencia para fusionarse con el ser.

La vida es una danza, un movimiento continuo.
Y el único sentido de vivirla es bailar.

Todo surge espontáneamente e igual que viene, se va. «El sol se renueva cada día. No cesará de ser eternamente nuevo», señala Heráclito. Déjate sorprender por lo que te trae la vida en cada momento.

¡Vive desde el no-saber con un asombro continuo!

8. Pasión

Haz lo que amas y aporta tu valor

> Yo dormía y soñaba que la vida era alegría. Desperté y vi que la vida era servicio. Serví y vi que el servicio era alegría.
>
> RABINDRANATH TAGORE

«... y vi que el servicio era alegría.» ¡Qué gran verdad! Me encanta esta cita del poeta Tagore, con la que me siento muy identificada. Hacer felices a los demás es lo que más feliz te va a hacer. Dedicarte a tu pasión es un derecho que tienes, sólo tienes que permitírtelo. Te lo mereces. Desde que me dedico a estar al servicio de los demás, hace ya más de diez años, he descubierto una alegría y plenitud que no conocía. Es un estado que te trasciende y sientes una vitalidad que no sabes muy bien de dónde sale. Es tan mágico que sueño con que todos lleguemos a conocerlo. Visualizo un nuevo mundo donde todos nos dedicamos a nuestra verdadera pasión, poniendo nuestros talentos al servicio de los demás. ¿Te lo imaginas? ¡Sería increíble!

Cuando te rindes, tu corazón se abre y es inevitable
hacer lo que amas.

Recuerdo perfectamente en el año 2007, en mi plena crisis existencial, la sensación de desmotivación y la profunda tristeza con la que iba a trabajar cada mañana al Banco Europeo de Inversiones (BEI) en Luxemburgo. Muchos días iba conduciendo con lágrimas en los ojos, preguntándome por qué seguía maltratándome de aquella manera. Tenía claro que no era lo que yo quería pero estaba atrapada en una prisión mental y no

veía la salida. A pesar de tener una vida muy privilegiada en todos los niveles y un trabajo con unas condiciones inmejorables, no le encontraba el sentido a aquello. Había crecido creyendo que teniendo mucho dinero, reconocimiento, comodidad y una falsa seguridad, sería feliz. Sin embargo, a mi vida «perfecta» (de puertas hacia fuera) le faltaba lo más importante: el servicio a los demás, es decir poner mis talentos y dones al servicio del bien común. Con esto, no me refiero a que sea imposible encontrar el sentido de la vida trabajando en un banco o en cualquier otro lugar, simplemente que no era el mío. En mi caso, sentía un profundo anhelo en mi corazón de ayudar a los demás y de volar libre. Llegó un momento en que la inquietud por aportar mi granito de arena fue más grande que el pánico que me daba soltar aquella vida. Volví a seguir a mi corazón y como siempre, no me falló. La vida siempre te recompensa de una forma inimaginable cuando escuchas a tu intuición y apuestas por tus anhelos esenciales.

Dedicarte a tu pasión, estando al servicio de los demás,
es uno de los mayores regalos de tu rendición.
Vaciándote del ego, creas una vida con sentido.

En mi opinión, es imposible ser feliz de verdad o gozar del vivir si te dedicas a algo que no te llena, lo haces por la falsa seguridad de un salario a finales de mes o si sólo sirve a tus propios intereses egoístas. Entregarte a la vida y a los demás, poniendo tus talentos a su servicio significa no trabajar nunca más. Cuando uno se dedica a su verdadera pasión, cada día es un disfrute lleno de aprendizajes y satisfacciones. Ya lo dijo Confucio de una forma muy clara: «Elige un trabajo que ames y no tendrás que trabajar un solo día en tu vida». Te confirmo que es así. Desde que renuncié a mi posición de funcionaria europea en el BEI de Luxemburgo en marzo de 2008, siento que nunca más he trabajado.

Sólo el ego puede mantenerte esclavizado en un trabajo
que no te llena.

Haz lo que amas, sin miedo a la supervivencia. Sólo el ego teme no sobrevivir. ¿Conoces a alguien que se haya muerto por apostar por sus talentos? ¿Sabes qué dicen la mayoría cuando llegan al final de sus días? Que se arrepienten de no haber hecho más, de no haber sido más valientes siguiendo a su corazón. Existen estudios que avalan este hecho. Si te comprometes con tu ser esencial, tendrás la valentía que necesitas para salir de esa prisión del conformismo (lo que yo denomino la jaula de oro). Todo es una cuestión de compromiso. El ego o falso yo es quien no quiere comprometerse, sólo busca el placer y la gratificación inmediata, que te mantienen atrapado en el círculo vicioso del placer-dolor, y, por lo tanto, del miedo. Dedicarte a algo que no te llena por el miedo al cambio es castigarte y desperdiciar tu enorme potencial.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿A qué nivel estás comprometido con descubrir quién eres realmente?
- ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para convertirte en la persona capaz de manifestar la vida de tus sueños?
- ¿Te atreves a apostar por tus talentos y ponerlos al servicio de los demás?

Hoy día, es más fácil que nunca vivir de tu talento y emprender tu propio negocio al servicio de los demás. Es sumamente importante que te conozcas en profundidad, que sepas cuáles son tus talentos y habilidades. Si no sabes cuáles son tus dones, ¿cómo podrás ponerlos al servicio de los demás?[8] Tu verdadera vocación es donde se entrecruzan tu pasión (lo que te gusta hacer), tus talentos (lo que se te da bien) y la demanda del mercado (lo que otros necesitan). Un punto de partida para descubrir tu camino es poner atención a todas aquellas actividades en las cuales pierdes la noción del tiempo. Por ejemplo, en mi caso, «desaparezco» del mapa escribiendo, leyendo, hablando en público o en mis sesiones de *mentoring*.

Cuando pierdes la noción del tiempo, pierdes la noción del yo.
Es entonces cuando descubres a tu ser atemporal.

El psicólogo, Mihaly Csikszentmihalyi, en su libro *Fluir* menciona ese estado mental, en el cual uno disfruta tanto haciendo lo que hace y está tan involucrado que nada más parece importarle. Se olvida de sí mismo, de todo y la acción sucede sin que él «haga» nada. Según el autor, «para ser felices es preciso vivir en ese estado de *flow*, donde el placer y el disfrute son la regla y no la excepción». El concepto de fluir lo que intenta es que seamos más conscientes de lo que nos llena y nos hace felices. Si fluyes continuamente, entrarás en ese estado de paz y gozo permanentes, lo cual es la verdadera felicidad.

Cuando te permites fluir, el ego no sobrevive.
El estado de *flow* es tu estado natural.

Así que, empieza a soltar las obligaciones impuestas mentalmente y atrévete a hacer lo que amas. Responsabilízate de crear la vida profesional que deseas (pide ayuda si lo necesitas, puedes contratar a un *coach* o mentor para que te acompañe en tu reinvención profesional). No desperdicies esta preciosa vida haciendo algo que no te hace vibrar. Trabajar por cuenta ajena en algo que no te gusta es mantenerte esclavo del sistema. Recuerda esta frase: cuando te permites fluir, el falso yo no sobrevive. Es decir, en el estado de *flow* vives a través de tu ser esencial, que te guía en cada paso. Es tan fácil como esto: empieza a fluir con lo que sientes en cada momento y déjate guiar por tu corazón. Todos, sin excepción, somos únicos y singulares. Con los diez años de experiencia que llevo acompañando a inconformistas en procesos de reinvención y emprendimiento, nunca me he encontrado con alguien que no tuviera talento. Hay algo que sólo puedes hacer tú de la forma en que lo haces. Se trata de conocerte. No dudes de la contribución única que puedes aportar al mundo. Creo que una de las cosas más tristes que nos puede suceder es llegar al final de nuestros días y arrepentirnos de lo que no hicimos, de no ser lo que podíamos haber sido. Es importante tener en cuenta que los talentos y dones que no utilizas los pierdes.

No renuncies a brillar con toda tu grandeza.
Muéstrate al mundo tal y como eres.

Comprométete con tu ser esencial que quiere que seas feliz. Renuncia a tu falsa identidad y purifica tu mente de los miedos ficticios. Cuando pierdes la noción del yo, y por lo tanto del tiempo y espacio, es cuando estás en tu mayor autenticidad: conectado con lo que has venido a hacer en esta vida. Sólo las dudas e inseguridad de tu ego te impiden creer en tus talentos y habilidades. Imagínate tu vida dentro de un año, ¿quieres seguir estando en la misma situación que ahora? Si tu respuesta es afirmativa, ¡enhorabuena! Significa que ya estás en tu destino. Si tu respuesta es negativa, haz algo para cambiarlo. No esperes más. Empieza cambiando tu mentalidad e introduciendo nuevas creencias como éstas:

- No tiene sentido seguir haciendo algo si no te hace feliz en el presente. Has venido aquí para ser feliz y disfrutar.
- Si tú no cambias, cada vez estarás peor y más frustrado.
- Dispones de muchos más recursos y talentos de los que imaginas.
- La vida te ama y te trae en cada momento todo lo que necesitas.
- No hay nada más fascinante que descubrir el ser ilimitado que eres.
- No estás solo, tu maestro interior te guía en cada paso.
- Todo es posible cuando sigues a tu corazón.

Dime una cosa, si te atrevieras a hacer lo que más miedo te da, ¿qué es lo peor que podría pasar?

Cuando haces lo que amas y te comprometes de verdad, tienes el éxito garantizado. De hecho, el éxito no tiene nada que ver con los resultados exteriores, sino con la persona con la que te acabas convirtiendo (es decir, con tu ser verdadero que ya eres pero aún no «ves»). En el fondo, se trata de comprometerte con tu propia felicidad y sentirte merecedor de lo mejor. Si tu máxima prioridad es la felicidad, el cambio continuo, la reinvención y la transformación serán procesos naturales en tu vida.

Estás aquí para hacer lo que amas y ser feliz haciéndolo.
Si no es ahora, ¿cuándo?

«La pasión llevará a los hombres más allá de ellos, de sus limitaciones y de sus fracasos», afirmaba Joseph Campbell. Cuando te rindes y elevas tu conciencia, es cuando te puedes comprometer con tu corazón. La valentía no es sólo para unos pocos privilegiados, sino que es el resultado de tu rendición. Sé humilde y pide ayuda a tu ser. Aquí y ahora, puedes sintonizar con tu verdadera pasión y tener el coraje de seguirla. Sólo tienes que permitirte sentirte vulnerable y abrir el corazón. Los que tienen el valor de ser quienes están destinados a ser, integran el falso concepto del pequeño yo con la amorosa presencia silenciosa e inmutable: Yo Soy. Sueltan lo falso y dan la bienvenida a lo real. Cuando te desidentificas del personaje que crees ser, la pasión de tu corazón gana al miedo. Lo que te puedo asegurar por propia experiencia es que:

Nunca te arrepentirás de comprometerte con tu corazón,
haciendo lo que amas, para trascender el miedo del ego.

¿Conoces a alguien que se haya arrepentido? Detrás de cada miedo hay un sueño. ¿Estás dispuesto a renunciar a tus sueños o prefieres renunciar a tu ego? «Se trata de trascender, salir de la cárcel del ego, y volcarse en algo que a uno le importe más que sí mismo», señala Pániker. Dos de las palabras que definen este año para mí son: expansión y compromiso. Me he comprometido a exponerme más y a aportar más al mundo. ¿Te unes a expandirte y comprometerte? Recuerda que el ego es incapaz de comprometerse, sólo quien tú eres realmente puede hacerlo. Cuando sigues lo que te dicta el corazón, no puedes evitar ser feliz y sentir un gozo permanente. Sé valiente. Apuesta por tu talento, haz lo que amas y ponlo al servicio de los demás. En palabras de María Demuth: «Atrévete a ser valiente hoy y confía en que cuando extiendas las alas, volarás». No te cortes las alas, tienes la capacidad de volar.

Vivir una vida con sentido, no tiene precio.

¡Haz lo que amas!

9. Apertura

Familiarízate con el vacío desconocido

Eres el vacío infinito, la nada divina.

Cuando estuve en el retiro de silencio en Hidraya Yoga en México el año pasado, le pregunté al facilitador lo siguiente: «Si no somos nada, entonces no hay nada que hacer, ¿verdad?». Y su respuesta fue muy inteligente, me dijo: «Quien dice esto es tu mente, es decir tu ego. La palabra "nada" es sólo un concepto mental y no significa lo que interpreta tu mente. No te quedes atrapado en los conceptos mentales. Tú eres (y punto)».

Si sueltas tus pensamientos, tus emociones, tu nombre, tu trabajo, tu cuerpo, tu historia, tu familia, etc., ¿qué queda?

Tienes que aprender a relajarte en la vacuidad que eres.
Ese vacío desconocido no es malo, sólo es inexpresable.
La mente no lo puede comprender.

Cuando Adyashanti afirma que «eres la nada divina», se refiere a que eres el todo ilimitado. «Nada» y «todo» son palabras para definir lo mismo. Ver que no somos nada ayuda a ser mucho más humilde. Recuerda lo que te comentaba al inicio de este libro: que sin humildad es imposible rendirse y salir de la matrix mental. Se requiere una rendición auténtica, desde la humildad, para estabilizar la mente al corazón. Si te identificas con el vacío que eres, te volverás humilde. Sólo el yo ficticio puede ser arrogante.

En general, la palabra «vacío» nos aterra, no queremos sentirnos vacíos, sin embargo, es lo que somos. Es muy paradójico, ¿verdad? Tenemos miedo de ser quienes somos. El vacío es otra forma de intentar nombrar lo innombrable. Como hemos visto a lo largo de todo el libro, otras palabras para decir lo mismo son: amor, energía, ser esencial, Realidad Suprema, campo cuántico, Consciencia, vida, Universo, Unidad, Existencia, Todo, etc. Las palabras no son importantes y muchas veces, confunden. Utiliza las que a ti te sirvan más pero no te enfoques en su significado.

Nuestra verdadera naturaleza es un misterio
y sólo se experimenta con el corazón. Eres el misterio,
lo desconocido ilimitado, que no se puede definir.

¿No te parece fascinante? Cuando no sabes quién eres, es cuando más te conoces (por paradójico que parezca). Cuando te defines y te pones etiquetas, ya no eres tú, sino un concepto mental limitado. Recuerda que la rendición significa dejar de ser tú para simplemente ser. De lo que se trata es de familiarizarte con ese vacío, hacerte amigo de él. En lugar de temerlo, hay que potenciar tu fascinación por descubrirlo. La inversión del pensamiento consiste en abrirte a experimentar ese vacío, en lugar de querer evitarlo

o temerlo. Nos sentimos incómodos de confiar en lo desconocido. Buscamos cualquier cosa con un afán de encontrar la seguridad, en lugar de entregarnos, rendirnos al Poder Supremo. Lo desconocido es quien tú eres realmente.

Siente la fascinación por descubrir el ser misterioso que eres.
Ábrete a ello con confianza.

Descubrirás que lo desconocido e invisible es amor. En el plano más elevado o cuántico, todo lo que existe es amor. Si tienes miedo, te cierras y entonces te pierdes la magia del mundo real. No te quedes atrapado en el mundo ficticio de las formas. Pasa tiempo en ese espacio de quietud interior y silencio, conectando con tu ser esencial. Me encanta esta metáfora que nos explicó el facilitador del retiro en Mazunte: familiarizarte con tu ser es como ir al cine. Igual que nos pasamos hora y media mirando una pantalla con una historia y personajes, puedes cerrar los ojos y observar tus pensamientos como si fueran una película. Relájate en esa observación. Mírate a ti mismo como el actor principal de esa película sin identificarte, como si fuera otra persona. No olvides que en realidad, eres tú mismo fabricando las imágenes que ves en esa pantalla (en el sueño de la personalidad).

El vacío es el campo donde existen las infinitas posibilidades.
Es la única fuente de toda creación.

Vacío es igual a potencialidad pura. En el vacío es donde están todas las respuestas que siempre has buscado. Allí puedes encontrar toda la información que necesitas. Dicho de otra forma, es tu sabiduría interior. Como sabes, los físicos cuánticos han demostrado que todo es energía. La energía no nace ni muere, simplemente se transforma. Por lo tanto, podemos concluir que toda realidad que anheles ya está creada en este vacío fértil o campo cuántico. Sólo necesitas conectar con ese campo para manifestarla. Dicho de otra forma: somos como una radio que emite una vibración, y atraes a tu vida todo lo que vibra a la misma frecuencia. No hay que crear nada nuevo, sólo manifestarlo en la realidad física. Tienes la capacidad de manifestar la vida de tus mayores sueños (sin límites) con facilidad y sin esfuerzo. ¿Cómo? Rindiéndote y purificando tu mente para entrar en contacto con ese vacío, donde todo es posible. Es decir, tienes que abrirte a recibir milagros, más allá de lo que conoce tu mente racional y lógica. Ábrete a lo esencial y desconocido. No te quedes en la superficie. Explora esa dimensión invisible y más profunda de ti. Sólo abriéndote a lo divino, descubrirás tu verdadero poder creativo.

La creatividad surge de tu unión con ese vacío desconocido,
místico y divino.

Las creaciones no nos pertenecen, son obra de la Consciencia, que opera a través de ti. Se trata de estar abierto a lo que quiere expresarte a través de ti. Cuanto más creativo eres, más divino te vuelves. La creatividad es una expresión de tu espiritualidad. Si vives con la mente y el corazón abiertos, tu vida será la expresión de una obra de arte. Estar abierto a la vida significa abrazarlo todo, aceptarlo tal y como es. Decir un «sí» universal a todo «lo que es». Abrirte a los demás significa confiar en ellos y ver su bondad e inocencia. ¿Te imaginas cómo cambiaría tu vida si pensaras que todo el mundo es bueno? La creencia en el mal es errónea. Nadie puede dañarte si tú no se lo permites. Si tú te amas de verdad, los demás reflejarán ese amor. No hay nada que temer. Lo desconocido es potencialidad pura, es aquel vasto campo donde se encuentran las infinitas posibilidades. La vida te ama y quiere lo mejor para ti. Todo lo que sucede es para ayudarte en tu desarrollo. No hay motivos para cerrarte y protegerte, ¿lo ves?

Ábrete al amor.
Ábrete a la abundancia.
Ábrete al éxito.
Ábrete a la salud.
Ábrete a la paz.
Ábrete a los milagros.
Ábrete a las relaciones.
Ábrete a vivir de tu pasión.
Ábrete a todo...

Tu verdadera naturaleza es apertura.
Tu estado natural es estar abierto.

Sólo el ego puede cerrarse y protegerse por miedo. Invierte tu pensamiento con esta Verdad. Estar cerrado a la vida por miedo, hace que te pierdas su gran belleza y amor. Estar cerrado a los demás y ponerles la etiqueta de «malos» hace que te pierdas lo mejor de ellos. Ábrete de par en par. No hay nada que temer (créeme). Me rindo y me abro a «lo que es». Y lo amo. Soy libre.

La rendición del ego es una incondicional apertura a la vida y a los demás.

10. Abundancia

Tú eres la fuente

La abundancia es un principio universal, el cual la gran mayoría de nosotros no experimentamos porque lo malinterpretamos. Tenemos entendido que consiste en poseer cosas y en esforzarnos por obtener más. Pero en realidad, la abundancia significa la comprensión de que nuestra eternidad y nuestro universo son infinitos.

«... la comprensión de que nuestra eternidad y nuestro universo son infinitos.» Somos seres infinitos; la abundancia es nuestro estado natural. La anomalía es creer en la escasez. Cuando uno «despierta» del sueño de la personalidad, es decir, de su propia ignorancia, se da cuenta de cuán engañados y confundidos estamos. Hoy día, aún hay muchas personas que relacionan la abundancia con poseer dinero o riqueza material cuando en realidad, como explicaba Wayne Dyer, no tiene nada que ver con tener, sino con ser.

La riqueza material es algo temporal, que puedes perder.
La abundancia es un estado de conciencia,
que tiene que ver con el ser.

Todo depende de la mentalidad. Hay muchas personas que tienen mucho dinero y, sin embargo, se sienten pobres. Otras que ahorran por miedo a no disponer de lo suficiente en el futuro y, cuanto más ahorran, más pobres se sienten. Y también hay personas que teniendo pocos recursos materiales, se sienten ricas y libres. Está claro que la abundancia es un término mucho más amplio que el dinero o las posesiones materiales. La abundancia también incluye, por ejemplo, el amor, el tiempo libre, las ideas creativas, las relaciones, las experiencias, etc. Hay muchas formas de definirla. Una de ellas, que a mí personalmente me encanta, es verla como la integración del ego con el ser, es decir, como la abundancia material, mental, emocional y espiritual. Se puede definir también como el equilibrio entre todas las áreas de tu vida. «La abundancia no es algo que nosotros adquirimos; es algo con lo que sintonizamos», decía Wayne Dyer. En definitiva:

La abundancia es un estado del ser,
en el cual sientes que tienes todo lo que necesitas.
Ser abundante es confiar en tu capacidad para generar
los recursos necesarios en todo momento.

Tú eres la fuente de tu abundancia, no depende del exterior. Si vives conectado con tu ser esencial, es imposible que no seas abundante. Dicho de otra forma, la vida te provee cuando haces lo que amas. Si lo haces todo con amor, sintonizarás con la vibración de abundancia del Universo. Date cuenta de que, cuanto menos te enfoques en lo que no tienes o te falta, más abundancia recibirás. Es cuestión de sentirte abundante en el aquí y ahora. Crea el estado emocional para manifestar la realidad que deseas. Si quieres recibir más, da más. Wayne Dyer nos decía que: «Cuando persigo el dinero nunca tengo suficiente. Cuando mi vida está concentrada en un propósito y doy lo mejor de mí me vuelvo próspero». Haz lo que amas para ser abundante. Sólo tu ego o falso yo cree en la escasez. Te mereces ser abundante. Sólo tienes que creértelo.

La escasez sólo está en tu mente: es resistencia.
Es un conjunto de creencias falsas que te impiden abrirte
al flujo natural de abundancia.

El dinero es energía, es un medio de intercambio. No es ni bueno ni malo, es neutral. Todo depende de lo que hagas con él. Por ejemplo, las personas generosas, se vuelven más generosas cuando tienen más dinero. No quieras poseerlo porque lo perderás. Cambia tus creencias en relación al dinero y los ricos para obtener resultados diferentes en tu vida.[9]

Para atraer más abundancia en tu vida, empieza por agradecer lo que ya eres y tienes.

Recuerda: tú eres la fuente de tu abundancia.

11. Gratitud

La magia de la gratitud infinita

> Si no somos felices con lo que tenemos, tampoco lo seremos con lo que nos falta.
> LAO-TSE

«Se me ha dado tanto que no tengo tiempo para reflexionar sobre lo que se me ha denegado», decía Helen Keller. Keller fue una escritora, oradora y activista política sordociega estadounidense. A la edad de diecinueve años, sufrió una grave enfermedad que le provocó la pérdida total de la visión y la audición. A pesar de esto, se sentía profundamente agradecida con la vida y la aprovechó al máximo, creando un gran impacto. Hay muchos ejemplos de personas corrientes, los denominados héroes cotidianos, en situaciones muy adversas e incluso dolorosas que, a pesar de todo, conocen el significado profundo de la gratitud. Si eres una de ellas, te felicito. ¿Cuántas veces al día olvidamos el gran regalo que es la vida? Si aún te quejas por algo, suelta inmediatamente este hábito dañino. La queja es muy tóxica y te crea malestar. Aléjate también de todas aquellas personas que se quejan. No dejes contagiarte por este virus que lo infecta todo.

Sólo el ego puede quejarse y sentir ingratitud.
En ausencia del ego, la gratitud infinita es tu estado natural.

Digo «infinita» porque hay tanto por agradecer. De hecho, sólo por el hecho de estar vivo, ya puedes sentirte infinitamente agradecido, ¿no crees? La gratitud es milagrosa. Cuanto más agradecido te sientas, más vas a recibir. En mi opinión, la gratitud no sólo es una actitud o un hábito, sino un acto desinteresado de apreciación a la vida y a los demás. Cuando das las gracias a una persona, le estás mostrando que la valoras. Y lo mismo con la vida. Cuanto más valoras lo que ya eres y tienes, más recibes.

Así que agradece todo lo que se te da. Agradecer es abrirte a recibir más. Si aún no tienes todo lo que anhelas en tu vida, agradece más tu situación presente. Como dice el reconocido *coach*, Tony Robbins:

«Cuando estás agradecido, el miedo desaparece
y aparece la abundancia».

La abundancia nace de la gratitud. Todo es una cuestión de dónde enfocas tu atención. Como sabes, aquello en lo que te enfocas se expande. Por lo tanto, si mentalmente te enfocas en todo lo que te falta o no eres, te sentirás carente y seguirás manifestando esta realidad. Si al contrario, te enfocas en lo que ya eres y tienes, lo valoras y lo agradeces, la magia de la abundancia natural empezará a operar en tu vida.

Ábrete a la abundancia ilimitada con la gratitud infinita.

Si aún vives en la carencia, es porque no estás agradeciendo lo suficiente o porque crees que no mereces recibir. Es matemático. Así de fácil. Date cuenta de que, aunque estés pasando por circunstancias adversas y difíciles, siempre puedes enfocar tu energía en agradecer cosas tan simples como, por ejemplo, que estás respirando, que tu corazón late, que cada día sale el sol, que tienes un techo donde vivir, que puedes alimentarte, que hay personas que te quieren, etc. Cuando vives con el corazón abierto, se abre una nueva esfera de sensibilidad que te ayuda a darte cuenta de todo lo que puedes agradecer en tu vida.

La alegría tiene que mucho que ver con la gratitud.
Sintiendo gratitud no sólo vas a recibir abundancia,
sino también alegría.

¿Te gustaría ser más alegre? Incorpora el hábito de agradecerlo todo en tu vida. Es imposible sentirse triste si agradeces quien eres y lo que tienes en el momento presente. La tristeza, que es una emoción como cualquier otra, no digo que sea mala (ya sabemos que todo es perfecto y neutral), surge con la sensación de pérdida. Si en lugar de enfocarte en lo que se ha ido, agradeces lo vivido, te sentirás feliz. La vida es un dejar ir, un seguir hacia delante. La gratitud es una elección y te hace sentir bien porque eleva tu vibración. Cuanto más «despierto» estás, más agradecido te sientes.

Agradece incluso lo que se ha ido y lo que no eres ni tienes.
Agradécelo todo.

«No llores porque terminó. Sonríe porque sucedió», en palabras de Gabriel García Márquez. Todo es para tu bien, cada experiencia es un regalo. Aunque haya cosas que no comprendas o que no te gusten, agradécelo igualmente. Por ejemplo: agradece que no tienes pareja aunque te gustaría tenerla, porque esto te permite aprender a estar solo y

amarte. Otro ejemplo: agradece que aún no has conseguido tu vida ideal, porque esto te ayuda a seguir creciendo y elevando tu conciencia. Yo me paso el día dando las gracias por todo. Sólo agradeciendo, ya eres feliz. Cuando agradeces, te vuelves más generoso porque te sientes abundante.

Suelta el orgullo, la vanidad, el resentimiento, la ira, etc.
y agradece las continuas oportunidades de crecimiento.

Dar las gracias a los demás es un acto de reconocimiento y valoración. Reconociendo y valorando a los demás, te estás reconociendo y valorando a ti mismo. Agradecer te aporta bienestar. Puedes incluso sentir gratitud por aquellas personas que te han hecho sufrir, porque te han ayudado a evolucionar sanando tus heridas. Las personas agradecidas nunca se sienten tratadas injustamente, mientras que las resentidas es todo lo contrario. A cada momento, estás eligiendo si entrar en el club de los agradecidos o resentidos.

La gratitud infinita es la decisión de ver el amor en todo.

Date las gracias a ti mismo por lo bien que lo estás haciendo todo.
Da las gracias a los demás en todas las situaciones.
Da las gracias a la vida por ofrecerte el regalo de la existencia.
Da las gracias a las adversidades por ayudarte a seguir creciendo.
Da las gracias cuando sale el sol y cuando llueve.
Da las gracias cuando te sientas feliz y también cuando te sientas infeliz.
Da las gracias por todo de forma incondicional.

Acabo este capítulo con una cita de Roy T. Bennett que resume muy bien la importancia de practicar la gratitud a diario: «Sé agradecido por lo que ya tienes mientras persigues tus objetivos. Si no estás agradecido por lo que ya tienes, ¿qué te hace pensar que serías feliz con más?».

Agradece cada momento para ser feliz y gozar del vivir.

«Siempre hay flores para aquellos que quieren verlas», señala Henri Matisse.

12. Compasión

Experimenta el amor más elevado

> La verdadera compasión no consiste en desear ayudar a aquellos que son menos afortunados que nosotros, sino en darnos cuenta de nuestro parentesco con todos los seres.
>
> PEMA CHÖDRÖN

«... en darnos cuenta de nuestro parentesco con todos los seres», nos recuerda la monja budista Chödrön. Se trata de vivir la Unidad que somos. Todos formamos parte de la familia humana. Somos seres sociales; necesitamos relacionarnos. La forma más elevada de relacionarte es sintiendo el amor compasivo, que nace de saber quién eres realmente y de experimentar en tu día a día, la interconexión con todos lo seres.

La compasión es una forma de empatía y afecto,
con el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento.

Cuando sueltas el ego y te conviertes en la expresión divina de lo Supremo, te sientes conectado con cada ser humano y lo tratas con igualdad. Percibiendo a través del corazón, desaparecen la separación, los juicios, la culpa, el victimismo, el odio y el rencor, y de forma natural aparece el sentimiento de compasión. La compasión no significa compadecer a nadie ni sentir lástima, sino comprender el sufrimiento del otro. Surge de un corazón que aprecia a los demás y se preocupa por ellos. Es la esencia de la vida espiritual y la práctica principal de liberación para los budistas. Ser compasivo te hace más bondadoso, más solidario y más noble, ya que te impulsa a querer beneficiar a otros.

Cuando renuncias al ego, sientes un deseo genuino
por ayudar a los demás.

Para saber a qué nivel de rendición te encuentras en estos momentos, puedes preguntarte del 0 al 10 a qué nivel sientes compasión por los demás. Cuanto más compasivo, más rendido del yo y, por lo tanto, más libre y feliz. En palabras del gran maestro zen y premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh: «La comprensión es el factor liberador, es lo que nos libera y permite que se produzca la transformación». Cuando uno es capaz de ser empático con los demás y llega a una comprensión clara de su sufrimiento, surge automáticamente el sentimiento de compasión. Por ejemplo, cuando comprendes que tus padres lo han hecho lo mejor que han sabido, teniendo en cuenta que ellos también fueron condicionados por sus padres, que sufrieron y llevan sus propias heridas, sientes el amor compasivo por ellos. «Sé compasivo porque cada persona con la que te cruzas está librando una dura batalla», afirma Elsa Punset.

La compasión hacia a los demás empieza con la bondad
hacia ti mismo. Cuanto más compasivo contigo mismo,
más lo serás con los demás.

Esto significa que para sentir mayor compasión para los demás, necesitas entender tu propio sufrimiento. Reconoce que eres un ser humano vulnerable y que es normal cometer errores por ignorancia. Cuando te atreves a profundizar y mirar de frente a tu sombra, puedes ver la de los demás y sentir compasión por ellos, igual que por ti. Es

importante mencionar que la compasión no tiene nada que ver con sentir el sufrimiento de los demás, sino con comprenderlo. No te tomes el sufrimiento de otros personalmente porque así no podrás ayudarles. No se trata de sufrir, sino de comprender y querer aliviar el sufrimiento ajeno. La compasión surge de la libertad interior. Como menciona Pema Chödrön, «no hay que confundir la compasión con la tendencia a darle a la gente lo que ellos quieren porque no puedes tolerar verlos sufrir. En esta situación no les estás dando lo que necesitan sino que huyes de la sensación de no puedo verlos sufrir. Esto es lo que se denomina compasión idiota».

Comprender que la compasión es la forma más elevada del amor, te ayuda a ver el gran tesoro que esconde.

Como todo en la vida, es algo a cultivar. Puedes tener la intención firme de ser más compasivo en tu vida cotidiana. A medida que crece tu compasión, el apego disminuye y la liberación se hace más fácil. La compasión te hace sentirte unido a los demás y sólo por esto, te aporta calma y paz. Existen muchos estudios que han demostrado la relación entre la compasión y el bienestar emocional no sólo para quien es objeto de ese noble sentimiento, sino para quien lo brinda. Según los budistas, el sentimiento de la compasión sin restricciones es uno de los más bellos que una persona puede experimentar, proporcionando un valioso significado y propósito a toda vida humana. Su presencia a veces se celebra como una riqueza interior y como una fuente de felicidad. El Dalái Lama señala que:

«Sólo el desarrollo de la compasión y el entendimiento de otros nos puede traer la tranquilidad y la felicidad que buscamos».

El mayor regalo que puedes dar al mundo y a los demás, es ser feliz de verdad. Y esto lo conseguirás cultivando la compasión como un aspecto central en tu vida. Sé más compasivo. *Love & Compassion*, éste es el mantra que nos enseñaron en el retiro de silencio en el centro Hidraya Yoga de Mazunte y que me acompaña cada día desde entonces. «Liberar a las personas de la idea de que sufren es la mayor de las compasiones», afirma el experto en advaita Tony Parsons.

13. Ecuanimidad

La liberación del no-posicionamiento

Más allá de las ideas sobre el bien y el mal hay un campo. Allí te esperaré.

RUMI

El no-posicionamiento significa estar libre de las preferencias personales y esto te permite cultivar la ecuanimidad: una actitud equilibrada y constante. (En este capítulo utilizo las palabras ecuanimidad, neutralidad e imparcialidad, indistintamente.)

La vida es un conjunto de experiencias y todas son neutrales. Ninguna es mejor o peor que la otra. Igual que ninguna vida es mejor que otra; aunque creas que hay personas que tienen una vida mejor que la tuya, es sólo una falsa percepción. La vida que tú tienes es la que necesitas para seguir evolucionando. Todas las vidas tienen sus pros y contras. Es la mente que lo etiqueta todo y lo juzga como bueno/malo, me gusta/no me gusta, correcto/incorrecto, mejor/peor, etc. La dualidad de la mente es lo que nos esclaviza con nuestras preferencias personales y comparaciones.

La ecuanimidad o imparcialidad es el estado de equilibrio mental y estabilidad emocional, aun estando en situaciones adversas.

La ecuanimidad es una de las cualidades más poderosas que el ser humano puede cultivar, porque te libera. Todos los sabios, tanto de Oriente como de Occidente, así como la mayoría de las religiones, la han considerado la cualidad de las cualidades. En palabras de Ramiro Calle: «La ecuanimidad sólo puede florecer cuando la mente se ha liberado de negatividades, impedimentos, obstrucciones y trabas, toda clase de propensiones venenosas, interpretaciones egocéntricas, viejos y condicionantes patrones de conducta y reactividades de avidez y odio».

La ecuanimidad es firmeza de mente, equilibrio de carácter, capacidad para asumir las cosas tal y como son.

Si las cosas pueden ser modificadas para mejorarse, se modifican; lo que es inevitable se asume sin generar perturbación o resentimiento. Cuando te rindes, dejas de aferrarte a lo agradable, pasas a vivir en un estado de neutralidad o ecuanimidad y así te liberas del deseo, las comparaciones, las expectativas, etc. De esta forma, uno consigue desapegarse del sufrimiento y puede llevar una vida equilibrada y plena.

Date cuenta de que todos los estímulos externos son neutrales.

Eres tú con tu interpretación subjetiva el que los etiqueta de una forma u otra. Por ejemplo, incluso si alguien que está furioso empieza a gritarte, es un estímulo neutral. Tú puedes decidir cómo reaccionas a este hecho. Si te lo tomas personalmente, seguramente reaccionarás defendiéndote. Pero si comprendes que es un estímulo neutral y que no tiene nada que ver contigo, podrás responder serenamente a esta situación, como a cualquier otra.

Recordemos la plegaria de la serenidad, atribuida al escritor estadounidense R. Niebuhr: «Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia». A esto se le llama inteligencia. Todas las experiencias ocurren con un único propósito: ayudarte a expandir tu conciencia. Cualquier otro significado que veas en alguna experiencia de tu vida, te lo has inventado tú. Si crees que todo lo que sucede es para tu bien, será muy fácil para ti ser neutral y cultivar la ecuanimidad.

Cuando ya no te apegas a los pensamientos y, por lo tanto,
no te identificas con el ego, vives con neutralidad.

Dicho de otra forma: la ecuanimidad es el estado natural de tu verdadera esencia. Te conduce directamente a la libertad interior. Se vive ecuánimemente cuando se reconoce, en toda su profundidad, lo que significa dejar que ocurran las cosas. Se trata de vivir en una quietud mental, en una calma radiante que permite estar plenamente presentes en todas las distintas experiencias cambiantes que constituyen la vida.

Para vivir con ecuanimidad, tienes que aceptar al cambio
inevitable y permanente.

«No empujes el río. No intentes detenerlo. No te servirá de nada», afirma Paul Ferrini, autor de *Amor sin condiciones*. No hay que confundir la ecuanimidad con la indiferencia o la apatía. En realidad, son dos actitudes completamente distintas. La indiferencia es no dar importancia a lo que sucede, no ponerle atención y, por lo tanto, no hay reacción. Al contrario, la ecuanimidad no es ausencia de reacción pero sí impide una reacción apresurada, automática e inconsciente. Nos permite autorregularnos y mantener un estado de equilibrio interior, independientemente de las circunstancias. La ecuanimidad no suprime las emociones.

La ecuanimidad te permite elevarte a una vida de alegría
y paz, por encima de la dualidad.

Cultivar la ecuanimidad es muy beneficioso para ti y también para los demás. Te da mucha fortaleza y seguridad. Además, te liberas y dejas de sufrir por las circunstancias exteriores. La ecuanimidad representa soltar la creencia en el yo individual y por lo tanto, el fin de los problemas o la lucha. «Con la creencia en el actor/entidad, los problemas nunca cesan. Cuando se ve que la naturaleza del individuo es ilusoria, los problemas nunca surgen», afirma el sabio Ramesh Balsekar. Si en toda circunstancia, decides que tu voluntad personal es igual a «lo que es», independientemente de lo que te diga tu ego, vivirás mucho más tranquilo y relajado. Pruébalo en tu día a día.

Para vivir con ecuanimidad, sólo tienes que unir tu voluntad

personal con la Voluntad divina. Fusiónate con tu ser esencial.

Para acabar este capítulo, te dejo con un poema budista del libro *Therigatha* que dice:

> Si tu mente es firme como roca
> y ya no tiembla,
> en un mundo en el que todo tiembla,
> entonces tu mente será tu mejor amiga
> y el sufrimiento no vendrá hacia ti.

Con la rendición de la mente al servicio del corazón, la ecuanimidad surge de una forma natural. «Una mente que ama la realidad es la única forma de libertad», señala la autora Byron Katie.

14. Plenitud

No necesitas a nadie especial

> Sólo la rendición puede darte lo que ahora buscas en lo que amas.
>
> ECKHART TOLLE

En el amor buscamos sentirnos plenos y esto sólo te lo puede dar la rendición, no la relación con otra persona. La única forma de experimentar la plenitud que eres es rindiendo tu ego o personalidad (fíjate que digo «única»). Recuerda que el ego sólo es un concepto mental: una imaginación de tu mente. Desidentificándote de la forma: de tu yo individual (mental y emocional), y pasando a identificarte con tu esencia: tu ser amoroso o espiritual, experimentarás la plenitud con facilidad y sin esfuerzo.

La plenitud y el ego no pueden coexistir.
La naturaleza del ego es la carencia.

Plenitud es un estado de conciencia en el que te ves como parte de un todo y sientes un profundo gozo que proviene de tu ser esencial, más allá de las experiencias fenoménicas. Ya eres completo, no necesitas a nadie para experimentar la plenitud que eres. Suelta la falsa creencia de que necesitas encontrar a tu media naranja. Esto te mantiene atrapado en un estado de insatisfacción crónica y cambiando de pareja continuamente. Es el falso personaje o ego que te hace sentir incompleto y carente. No es nada más que una falsa percepción.

La plenitud se puede definir como un estado de absoluta paz
y armonía interior, libre de miedos. Y, en consecuencia,
de una auténtica satisfacción personal.

En una entrevista que le hicieron a Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*, sobre relaciones dijo: «Siempre que tengo la idea en mi cabeza de que tengo una relación o que estoy en una relación, no importa con quién, sufro. Con el concepto de "relación" vienen expectativas, recuerdos de relaciones pasadas y, además, conceptos mentales condicionados personales y culturales de lo que una "relación" debería ser. Después trataría de hacer que la realidad se ajustase a estos conceptos. Y nunca lo hace. Y vuelvo a sufrir. La cuestión del asunto es: no hay relaciones. Sólo existe el momento presente, y en el momento sólo hay un relacionarse». Así, según el autor:

«Lo que convencionalmente llamamos amor es una estrategia del ego para evitar rendirse».

Cuando uno está «dormido», busca a alguien que le llene y le dé eso que sólo puede experimentarse en un estado de rendición. El ego utiliza a la persona amada, la convierte en alguien especial como un sustituto para no tener que rendirse. De esta forma, te hace prisionero del deseo y adicto a la dependencia emocional. Caes en la trampa de creer que tu pareja llenará el vacío en tu interior, lo cual es una misión imposible. Se trata de una estrategia de tu personaje para tapar ese sentimiento común, que tenemos todos, de descontento, de que falta algo y nunca es suficiente. Llega un momento que ese dolor sale a la superficie porque no se puede ocultar de forma permanente y entonces lo proyectas en tu pareja. El ego cree que esa persona es la causa de tu dolor. Del amor pasas al odio. Así te enamoras y desenamoras muchas veces pasando por varias relaciones de amor/odio.

Para sentirte pleno, acepta que hay una parte de ti que se siente incompleta.

En lugar de buscar a alguien como tapadera de tu dolor, acepta tus sentimientos profundos de insatisfacción y la sensación de insuficiencia. Sé consciente de que la causa de tu malestar es la desconexión con tu verdadera naturaleza: el nivel más profundo de tu ser. Cuando te rindes y aceptas «lo que es», lo que emerge es tu esencia más profunda y plena. Cuando esto sucede, aparece un tipo de amor completamente diferente: el amor incondicional, siempre presente. En este estado ya no necesitas buscar a alguien especial que te llene. Tú eres la plenitud y la plena aceptación de «lo que es». Experimentas un profundo amor universal. Eckart Tolle señala que:

«Cuando vives en la rendición, algo viene a través de ti hacia el mundo de la dualidad que no es de este mundo».

Como sabes, al ego que vive en el miedo sólo le interesa la supervivencia, la comodidad y el placer. Vivir en la rendición significa estar libre del yo personal y, por lo tanto, de miedos. Cuando ya no temes a nada, piensas, hablas y actúas de forma

diferente. Esta nueva forma de ser afecta a tu mundo y hace que el ser esencial que eres brille a través de tu cuerpo-mente. Así que, si quieres vivir en plenitud, tienes que mantener una estricta disciplina interior. Eso implica tener una actitud correcta de independencia emocional y un estado de alerta. Cada vez que surjan situaciones que amenacen tu independencia interior, recuerda que es una ilusión pensar que alguien puede darte lo que tú no te das.

Es tu responsabilidad mantenerte libre de apegos para experimentar la plenitud que ya eres.

Cuando uno alcanza la plenitud con la rendición del falso yo, experimenta un estado de florecimiento interior en el cual su gozo y madurez ya no pueden ser disminuidos por los hechos externos. Es entonces cuando tiene una base sólida para manifestar la vida de sus mayores sueños con facilidad y sin esfuerzo. El éxito es el resultado de lo que has experimentado interiormente. Como señaló Viktor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido*: «El amor es la meta más elevada y esencial a la que puede aspirar el ser humano. La plenitud de la vida humana está en el amor y se realiza a través de él». Cuanto más capaz seas de rendirte, de deshacerte de las corazas y de aceptar lo que eres, más cerca estarás de la fuente de todo y, por lo tanto, de la plenitud.

Abandona todos los procesos que tienen lugar en tu cabeza para permitir que emerja la Inteligencia localizada en tu corazón.

Tu corazón sabe el camino hacia la plenitud. En palabras de Richard Bach en su libro *Juan Salvador Gaviota*: «Podemos alzarnos sobre nuestra ignorancia, podemos descubrirnos como criaturas de perfección, inteligencia y habilidad. ¡Podemos ser libres! ¡Podemos aprendes a volar!». Y yo añadiría: podemos vivir con plenitud.

15. Autenticidad

Sé transparente y muéstrate tal y como eres

> Somos todos esclavos de nuestro personaje, creado primeramente por la familia, segundo por la sociedad y tercero por la cultura. El camino de la transformación es liberarse de la esclavitud. Detrás de mis mil máscaras soy auténtico.
>
> ALEJANDRO JODOROWSKY

«... detrás de mis mil máscaras soy auténtico.» Para mí, no hay nada más importante en la vida que conocerme realmente y ser auténtica, es decir, mostrarme tal y como soy, sin máscaras. De hecho, creo que es la única forma de ser feliz de verdad. Tener que estar protegiéndote continuamente o jugando a ser un personaje que no eres, es agotador. «Soy sólo yo mismo. Pienso que ser genuino es triunfar», decía Freddie Mercury.

La rendición de tu personalidad te lleva a ser auténtico y honesto contigo mismo. Representa el fin del autoengaño.

El problema de ir por la vida fingiendo ser quien no eres, protegido por corazas, es que te pierdes lo mejor: la vida real. Por una parte, engañas a los demás con un personaje ficticio y por la otra, sin darte cuenta te acabas confundiendo con contradicciones y autoengañándote con fantasías.

Todos, cuando estamos «dormidos», fingimos ser quienes no somos: el yo social.

La causa de fingir para adaptarnos socialmente es la inseguridad y el excesivo perfeccionismo. El nivel de autenticidad con el que te comportas guarda una estrecha relación con tu autoestima y nivel de bienestar. Creer que hay una forma correcta de comportarse o tener una actitud de sumisión para ser aceptado y no decepcionar a los demás, es una trampa del ego. Es común también ser camaleónico, teniendo un exceso de empatía para evitar la confrontación con los demás. Lo primero para ser auténtico es ir hacia dentro para conocerte de verdad. Si no te conoces, ¿cómo puedes ser tú mismo? Lo segundo es aprender a decir «no» sin miedos ni complejos. Y por último, reírte de tu personaje, de sus películas mentales, identificarlo con un nombre cómico y ponerlo en ridículo. El sentido del humor y exagerar sus dramas son dos excelentes estrategias para trascenderlo. A. Jodorowsky señala que:

«No hay alivio más grande que empezar a ser lo que se es».

Cuando ya no tienes nada que ocultar, cuando tus relaciones ya no tienen intenciones ocultas, cuando tu percepción ya no está limitada por tu vergüenza secreta, entonces eres transparente y feliz. Se requiere amor propio y una autoestima sana para ello. Cuando admites tus propios errores, te conviertes en un faro de luz para los demás. Es cuestión de ser valiente y atreverte a mostrarte tal y como eres. Ten el valor de admitir tus propias equivocaciones para poder perdonarte y soltar el dolor escondido en tu interior. Cuanto más transparente eres, más brilla la luz interior a través de ti. Dicho de otra forma, la Verdad de quién eres emergerá fácilmente y sin esfuerzo llevándote a un estado de gozo absoluto.

Ser auténtico significa aceptar tus luces y tus sombras, como ser humano. La autenticidad tiene que ver con la vulnerabilidad.

Tu dignidad personal consiste en ser plenamente humano, aceptando y satisfaciendo tus necesidades humanas. Y al mismo tiempo, reconocer quién eres realmente, conectando con la dimensión más profunda de tu ser. Si no abrazas tu humanidad, ¿cómo

vas a llegar a tu divinidad? Hay que abrazarlo todo. Ser humano significa ser vulnerable. Quien diga que no lo es, está negando su naturaleza. La vulnerabilidad no es debilidad, sino todo lo contrario. Cuanto más vulnerable te muestres, más fortaleza tendrás y conectarás a un nivel más profundo con los demás. Eres perfecto tal y como eres. No tienes que ocultar nada de ti ni tampoco cambiar nada de ti.

Para poner fin al sufrimiento en tu vida, tienes que acabar con todas las formas de engaño. Y eso sólo lo consigues diciendo la verdad a ti mismo y a los demás.

Deja de mentir. Sé honesto. La honestidad no requiere esfuerzo, sólo necesitas tu voluntad. Si quieres mantener relaciones sanas y extraordinarias, el único camino es siendo honesto y transparente. La recompensa de ser auténtico es que te conviertes en un ser único y singular. Nadie es como tú. No existe otra persona que pueda percibir el mundo exactamente como tú. Y no sólo esto, sino que sentirás una liberación tan grande que podrás caminar por la vida sin ningún problema en tu mente. Como decía Oscar Wilde:

«Sé tú mismo, el resto de los papeles ya están cogidos».

Para ser auténtico necesitas ser fiel a ti mismo y para ello, es imprescindible que conozcas tus valores.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Qué es importante para ti en estos momentos de tu vida?
- ¿Estás siendo congruente en tu día a día?
- ¿Pones tu energía y tiempo en aquello que valoras realmente?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel estás siendo fiel a ti mismo?

Conocer cuáles son tus prioridades en todas las áreas de tu vida, te permitirá decir «no» cuando quieres decir «no» y no actuar de forma sumisa con los demás. Siendo auténtico potenciarás tu autoconfianza y seguridad. Confiar en tu personalidad o ego es

imposible, porque se rige por el miedo y patrones inconscientes que te sabotean. Sin embargo, puedes confiar incondicionalmente con tu ser esencial o lo que es lo mismo, el poder de la Verdad interior que nunca falla.

Relájate en la fuente creativa y confía en que en cada momento recibirás todo lo que necesites.

Esta confianza absoluta es la felicidad. Toda tu experiencia en la tierra es un proceso de aprender a confiar en ti mismo y en los demás. Y sólo lo conseguirás siendo auténtico. En el momento de la rendición, cuando la confianza florece completamente, tu yo personal se fundirá con la presencia impersonal Yo Soy y experimentarás la autorrealización, que es el sentido de la vida.

16. Autorrealización

El mundo está a tus órdenes

> La denominada autorrealización consiste en descubrir por ti mismo y para ti mismo que no hay ningún yo que descubrir. Ese hallazgo es muy impactante. «¿Para qué diablos he malgastado mi vida?» Es muy impactante porque destruye cada nervio, cada célula. Tienes que desilusionarte por completo, y entonces la verdad comenzará a manifestarse por sí misma a su propia manera.
>
> J. KRISHNAMURTI

A estas alturas de *El poder de la rendición*, me imagino que, como decía el gran sabio J. Krishnamurti, ya tienes muy claro que no existe un yo individual para descubrir, ¿verdad?

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Estás dispuesto a «morir» para alcanzar la autorrealización? («alcanzar» es una forma de decirlo, ya sabes que no hay ningún lugar a dónde ir, sólo se requiere «ver» y cambiar radicalmente tu percepción).
- ¿Te sientes preparado para dejar de ser quien creías que eras?
- ¿Deseas realmente entregar por completo tu vida a la Existencia?

Reflexiona tranquilamente sobre estas preguntas. Si está en tu plan divino dar el «salto» (mejor dicho, recibir la gracia divina), no habrá nada ni nadie que pueda impedirlo. Y si estás leyendo este libro, es porque éste es tu destino, si no no estarías aquí. Como decía Ramana Maharshi: «A su debido tiempo te darás cuenta de que tu verdadera gloria reside donde cesas de existir». Qué gran paradoja, ¿verdad?

Somos evolución, como la naturaleza misma. Todos tenemos la tendencia natural a realizarnos a nosotros mismos tanto como sea posible. Es un impulso básico que nos motiva a ser mejores y a seguir elevando nuestro nivel de conciencia. Lo único que diferencia a los seres humanos es su nivel de conciencia. En esencia, somos lo mismo: todo es Uno. En términos generales, se le llama autorrealización al logro efectivo de las aspiraciones o los objetivos vitales de una persona por sí misma y a la satisfacción que se siente por ello. Básicamente, consiste en desarrollar todo tu potencial para convertirte en quien eres. Se trata de llegar a ser uno mismo en plenitud. Según la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, psicólogo estadounidense y uno de los principales exponentes de la psicología humanista, la autorrealización es el logro máximo de las satisfacciones de las necesidades humanas.

La autorrealización o iluminación es lo máximo a lo que puedes aspirar en tu experiencia humana.

La autorrealización es la experiencia directa del ser esencial e impersonal que eres. Se llega a este estado como resultado de rendir completamente la mente (miedo) y abrir el corazón (amor). Cuando el sentido de identidad individual, el ego, se disuelve, uno transciende la aparente dualidad y se ve a sí mismo en unión con la Totalidad. A esto se le llama autorrealización.

Cuando vives en ecuanimidad y con autenticidad, el resultado es la autorrealización.

Como sabes, sólo renunciando a tu identidad separada se revelará tu verdadera naturaleza ilimitada. Cuando esto sucede, ya no te apegas al mundo físico, sino que actúas como un testigo neutral. Sabes con certeza (lo sientes en el corazón porque lo has experimentado) que el mundo es aparente y que la única realidad inmutable es la Realidad Suprema o Conciencia pura. Se trata de estar en concienciación pura, lo cual requiere la disolución de la mente. Una persona autorrealizada es alguien que sabe diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino. En el nivel cuántico o cósmico, no existe la dualidad, sólo existe el amor. Mientras que en el mundo físico existen las polaridades: amor/odio, justicia/ injusticia, bueno/malo, día/noche, etc. Como afirma el maestro no-dual, Sri. Ranjit Maharaj:

«El Ser realizado vive en el mundo pero no es tocado nunca por él. ¿Por qué no es tocado? Porque sabe

que es una ilusión».

Más que una ilusión, yo diría que es otro plano más superficial e impermanente (como sabes, todo son palabras limitadas. Si a ti te sirve utilizar la palabra «ilusión», hazlo y si no utiliza otra). Para mí, el mundo fenoménico no es que sea una ilusión, sino que es una expresión dual de la Realidad Suprema. De hecho, todo es una expresión de Ella. Por mi propia experiencia, te puedo decir que el darme cuenta de que no soy este cuerpo-mente o personalidad separada, sino la Consciencia pura o el Todo, ha sido mi salvación.

La mayor bendición de tu vida es el don de desapegarte de la mente. El problema no es la mente o los pensamientos, sino tu apego a ellos, tu identificación personal.

«Cuando te disuelves o te autorrealizas, no implica que no puedas sentir deseo, daño, dolor, dicha, felicidad, sufrimiento o pena. Todavía puedes sentir todo eso, sólo que ya no te convence», afirma Ken Wilber. En ese estado, por mi propia experiencia, te confieso que todo se vuelve infinitamente más bello, más claro y más simple de lo que jamás fue antes. La sensibilidad se expande, sientes mucho más y, sin embargo, las emociones pasan más rápidamente sin que haya sensación de importancia ni apego. Para que esto suceda tienes que haber purificado completamente tu mente. Donde antes se activaba un programa mental subconsciente, ahora estás eligiendo conscientemente (la Consciencia elige a través de ti).

Donde antes había un programa, ahora estás tú. La autorrealización conlleva el fin de toda reactividad.

Realizarte a ti mismo representa el fin de la lucha, el esfuerzo, la búsqueda, los deseos, la resistencia y todo lo que perpetua el sentido del yo individual. Todo esto implica el fin de sufrimiento de una vez por todas. Sólo el yo personal puede sufrir creando películas mentales de terror. Cuando no existe nada contra lo que luchar, no hay lucha. Te sientes interconectado, unido a todo y a todos los seres humanos del planeta. Como decía León Tolstói: «He comprendido que mi bienestar sólo es posible cuando reconozco mi unidad con todas las personas del mundo, sin excepción». Cuando la autorrealización ocurre, sigues en el mismo «sueño» que antes, con la diferencia que ahora sabes que el personaje que creías ser no es real.

Para el ser realizado, todo se manifiesta con facilidad y sin esfuerzo. Ya no necesita ninguna disciplina, sino que su día a día es el ejercicio de su autorrealización.

Cuando tienes comprensión y ya no existe la identificación con un yo individual, es decir, no hay separación o miedo, el mundo se convierte en tu propio reflejo. O dicho de otra forma: tu voluntad personal se une a la Voluntad Divina y se disuelve. «Soy alguien que sólo desea lo que es», afirma Byron Katie. «Lo que es», es lo que deseas. ¡Es increíble! Por arte de magia, todas tus necesidades están satisfechas en todo momento.

En el estado de autorrealización, el mundo está a tus órdenes.

Si aún no has llegado a este estado, sigue indagando más profundamente en ti, ríndete, continua purificando tu mente de todos los programas reactivos, deja ir el pasado, suelta lo falso y mantente permanentemente abierto a la gracia divina. En palabras de Antonio Blay, considerado el precursor de la psicología transpersonal en España: «Tú ya eres la Realidad que eres. Tú ya estás realizado. El problema está en que no te lo crees, pues tú crees ser algo o alguien: Margarita, José, etc.».

Sólo necesitas «verlo», creértelo y rendirte completamente
para vivir en un estado de autorrealización.

Si estás leyendo este libro, es porque forma parte de tu destino. No hay errores ni casualidades. Todo son sincronicidades. Así que, persevera para descubrir el paraíso perdido. Ríndete como yo individual y renace como la presencia impersonal Yo soy. «Necesitas tiempo para la mayoría de las cosas de la vida: para adquirir nuevas aptitudes, para construir una casa, para especializarte en alguna disciplina, para prepararte una taza de té... Sin embargo, el tiempo es inútil para la cosa más esencial de la vida, para la única cosa que importa; la autorrealización, que significa saber quién eres más allá del yo superficial; más allá de tu nombre, de tu forma física, de tu historia personal, de todas tus historias», afirma Eckhart Tolle.

17. Silencio

El retorno a tu verdadero «hogar»

> Silencio es algo que viene del corazón... no de afuera. Silencio no significa no hablar ni hacer nada; significa que tú no estás perturbado en tu interior. Si estás realmente en silencio... entonces no importa en qué situación te encuentres: puedes disfrutar de la vida... viviendo en el presente... disfrutando del silencio.
>
> THICH NHAT HAHN

«El silencio es el único amigo que jamás traiciona», decía Confucio. En mi opinión, el silencio es la palabra que mejor describe la Verdad. Cuanto más amigo te hagas de él, más recuperarás tu estado natural de paz, plenitud, gozo, libertad y felicidad sin límites.

En el silencio y la soledad, descubres tu ser esencial.

La autorrealización, así como la inspiración y la creatividad más profundas, viene directamente de la fuente de la mente. La realización no viene de ningún hacer sino de rendir la mente al silencio. Nos han enseñado a creer que «si pienso, luego existo», cuando la Verdad es: «Soy, luego pienso». Para rendirte al silencio tienes que detener el pensamiento. Esto significa que en lugar de seguir los pensamientos y dar vueltas a tus historias, te quedas quieto y dejas que surjan sin identificarte con ellos. «No seguir la actividad mental es diferente de resistirse a la mente o reprimir los pensamientos. No acompañarlos conlleva un aspecto de apertura y relajación. Aunque puede parecer poco familiar, dejar de seguir los pensamientos es algo que no requiere esfuerzo. Ésta es la simple y profunda facilidad de Ser», afirma Gangaji en su libro *El diamante en tu bolsillo*.

Relájate en cualquier pensamiento o emoción que surja.
No hagas nada y deja que la Verdad de quien eres
tome prioridad sobre el pensamiento.

«La detención de los pensamientos es la oportunidad de ver que existe la opción de no seguirlos. Al no seguir los pensamientos, la mente se detiene, y lo que está aquí, lo que está en silencio y siempre aquietado, puede revelarse de forma natural. En un instante de reconocimiento del silencio que siempre está aquí, reconoces tu verdadero rostro. Tú eres la Existencia misma. La Existencia es Consciencia, que está viva y enamorada de sí misma», señala Gangaji.

El «despertar» en el ser ocurre con la rendición de la mente
al silencio.

Hazte amante del silencio para entrar en el estado de quietud interior, donde podrás descubrir quién eres realmente. Tú eres el silencio. «El silencio habla», comenta Eckhart Tolle. Vivimos en una sociedad con mucho ruido exterior, llena de estímulos que nos distraen de nuestra verdadera esencia, y así es imposible tener claridad y vivir en paz. Hay personas que no soportan el silencio, les da miedo y necesitan tener siempre el televisor encendido como sonido de fondo, lo cual aún activa más la actividad mental caótica. Es triste ver cómo perdemos la oportunidad de vivir la vida con plenitud. Consuelo Martín, autora de *La revolución del silencio* afirma que «aprender a contemplar es aprender a vivir totalmente. Cuando la mente no es contemplativa, cuando no se ha contemplado el silencio, la vida carece de sentido, está llena de contradicciones». Para contemplar, hay que atravesar el profundo silencio. Hay que ir más allá del bullicio del pensar, sentir, desear, temer, etc. Es entonces cuando se hace en la mente un espacio vacío envuelto en una gran serenidad, en una paz desconocida: éste es tu verdadero «hogar» (el paraíso en la tierra). Se deshace así lo que creías ser y lo que

creías que eran los otros, lo que pensabas sobre la vida y el mundo. Y una mente que no se encuentra encadenada en las experiencias del pasado ni los proyectos de futuro, vive en libertad en el presente eterno.

Es en el completo silencio mental,
cuando activas el poder de manifestar milagros.

Sólo en el silencio, comprenderás la Verdad. Permanece con la mente silenciosa y recibirás todas las respuestas que buscas. Pasando tiempo en silencio, tu mente empezará a liberarse, creando nuevas conexiones neuronales para vivir con el nuevo paradigma del amor y la Unidad. «Es mejor ser rey de tu silencio que esclavo de tus palabras», aconsejaba William Shakespeare.

Ejercicio de autoindagación para expandir la conciencia:

Cierra los ojos por un momento. Haz un par de respiraciones profundas. Enfócate en tu corazón espiritual en el centro del pecho un poco a la derecha y entra en un estado de quietud interior. Sigue respirando, haciendo pausas después de cada inhalación y exhalación, acalla tu mente y escucha a tu corazón o intuición para responder. Escribe tus respuestas con total honestidad.

- ¿Cuánto tiempo pasas cada día en silencio?
- Del 0 al 10, ¿a qué nivel te sientes cómodo en silencio?
- ¿Qué te dice el silencio?

CONCLUSIONES

EL NUEVO PARADIGMA

El retorno al paraíso perdido

MI MENSAJE PARA TI

> El momento en que tengas en tu corazón esa cosa extraordinaria llamada amor y sientas la profundidad, la alegría y el éxtasis que proviene de él, descubrirás que para ti el mundo se ha transformado.
>
> J. KRISHNAMURTI

Querido lector, querida lectora:

Lo que comenta J. Krishnamurti en esta cita es lo que vas a experimentar cuando te hayas rendido completamente. Es tan extraordinario lo que sucede con la rendición completa de tu ego, que faltan las palabras para poder describir ese estado de puro gozo y plenitud. El amor verdadero consiste en experimentarte a ti mismo. Tú eres todo lo que más anhelas y lo que has estado buscando durante toda tu vida. Cuando te rindes, emerge tu ser.

Experimentar el amor incondicional que eres,
es lo más grande que existe. Éste es el poder de la rendición.

No dudes de que eres un ser divino, viviendo una experiencia terrenal. La experiencia humana te sirve para conocerte realmente. Si aún no te encuentras en el paraíso de la felicidad incondicionada, sigue perseverando con la rendición de tu falso yo para que emerja el ser esencial que eres. Se trata de un simple reajuste: un cambio de percepción que consigues poniendo tu foco de atención hacia dentro e invirtiendo el pensamiento.

Rendirte es dejar de ser tú, para simplemente ser.

El paraíso en la tierra es un estado mental de completa entrega y renuncia del ego. La rendición implica renunciar al control, dejarte guiar a través de tu intuición, atreverte a sentirlo todo, aceptar «lo que es», dejar ir, acallar la mente, soltar lo falso, relajarte, fluir, observar, estar alerta y vivir con el corazón abierto. No luches ni te esfuerces. Aquiétate y deja que sea lo que sea. Como dicen los ingleses: *Let it be*. Sé amoroso con la vida. La vida siempre gana. Identifícate con el observador (testigo) y no con el hacedor (personaje). Estate alerta. Es tu responsabilidad mantenerte libre del ego. «La eterna vigilancia es el precio de la libertad», nos recuerda Jefferson. Ábrete a sentir el dolor reprimido para poder soltarlo. Cuando te rindes y lo aceptas, se transforma y surge algo nuevo. El dolor te «despierta» del sueño del abuso. No lo temas ya que es tu aliado.

Deja de resistirte a «lo que es» y fluye con lo que surge
en cada momento.

No desees nada. Desear algo diferente a «lo que es», es resistirse. El control es una falsa ilusión. Tú no eliges nada, es la vida que lo hace por ti. Acción y no-acción son lo mismo. No necesitas esforzarte porque la acción sucede de forma natural. Así que, relájate. Une tu voluntad personal con la Voluntad Divina. Dicho de otra forma: dejar de tener preferencias personales para ser libre. Ama y acepta incondicionalmente todo «lo que es» porque es lo que has elegido. Cuando vives en un estado de coherencia del corazón (rendición de la mente), el mundo está a tus órdenes. «Lo que es», es lo que deseas. Todos tus sueños se hacen realidad (los sueños de tu corazón, no los deseos de tu ego).

Con la renuncia de tu ego, la vida de tus mayores sueños
se manifiesta, con facilidad y sin esfuerzo.

¿Sabes por qué? Porque te has vuelto transparente, has limpiado tu mente de todas las impurezas y te has convertido en un canal puro a través del cual se manifiesta el amor que eres. Con la completa rendición, elevas tu nivel de conciencia a la Verdad. Y ya sabes que tu mundo exterior refleja tu interior. Así que, todo en tu vida se convierte en una expresión de lo Supremo. Tienes que saber que ya estás viviendo la vida de tus mayores sueños. Es tu vida actual: aquí y ahora, la única que existe y la que siempre has vivido. ¡No la desperdicies deseando una vida diferente! El resultado de la rendición completa es que por fin estás en tu «hogar». Has recuperado el paraíso perdido en la tierra. Un ser «despierto» se siente en «casa» en cualquier lugar. Deja de buscar fuera lo que ya has encontrado dentro. Lo que queda después de la rendición del yo, es una sensación de la presencia amorosa Yo Soy (tu ser esencial).

Para mí, escribir este libro ha sido uno de los mayores desafíos de mi vida. Llevo más de dos años con una lucha interna entre mi ego y quién yo soy realmente. Estoy muy feliz de poder ofrecértelo y dejarlo como parte de mi legado. Recuerda que el ego no quiere rendirse y hará lo que sea para que la rendición completa no suceda. Tienes que estar muy alerta, observar tus reacciones programadas para poder soltarlas, perseverar con paciencia y sobre todo ser muy humilde. No te esfuerces por rendirte porque estarás reforzando tu ego. Simplemente medita, autoindaga, observa, deja ir y mantente abierto a la gracia divina. No tienes que involucrarte ni utilizar ninguna estrategia para conseguir lo que anhelas. Cuando te abres al amor de tu ser esencial, se te da todo lo que necesitas. Deseo de todo corazón que mi propio proceso de rendición te inspire a experimentar el tuyo.

Todo sucede de forma natural, sin que tú «hagas» nada.
Puedes confiar plenamente en la vida.

Con tu voluntad de rendirte, aprendes a fluir con la corriente, como el agua de un río. La gota que eras se funde en la Totalidad del océano. Ya no existe la separación, todo está interconectado. «Mueres» y renaces siendo Uno con la vida. Recuerda que, renunciando al ego, estás soltando todas tus limitaciones y miedos. Por lo tanto, no hay nada que temer, es lo contrario: la rendición es tu liberación de la prisión mental. Te da alas para volar hacia lo ilimitado.

Deja que la vida sea tu maestro. Déjate vivir sin límites.
Si lo permites, te mostrará el camino paso a paso.

«El ego no puede sobrevivir a la rendición», afirma Eckhart Tolle. Si mantienes una firme intención de rendirte, tu ego «morirá» y «despertarás» al paraíso. Por mi propia experiencia te puedo decir, que llega un momento que sin saber muy bien cómo, simplemente sucede el fin de la lucha, el control, la resistencia y el esfuerzo. Te conviertes en el observador neutral de tu vida. Abandonas toda la reactividad. Donde antes había un programa subconsciente, ahora estás tú. Ya no quieres estar en otro lugar que donde estás. Vives en este mundo como si no estuvieras en él, como si representaras un papel en una obra de teatro. Nada te toca ni te tomas nada personalmente. Tampoco te planteas la cuestión de elegir ni de tomar decisiones. Todo se «hace» sin tú hacer nada. La acción surge de forma espontánea e intuitiva.

Sin el ego, te conviertes en el gozo permanente.

La vida se vuelve mucho más bella, más placentera, más mágica y extraordinaria. Y te das cuenta del tiempo que estabas perdiendo, sufriendo. Ahora, valoras cada segundo como si fuera el último y sientes una gratitud infinita. Cuando descubres que todo nace de dentro de ti, te vuelves imparable. Te das cuenta que no hay ningún motivo para no amarte o amar a los demás. Sientes una radiante compasión por ti y por todos. Sabes que todo lo que viene de fuera no es felicidad. La felicidad que anhelas eres tú. Tú eres el amor de tu vida. Tú eres la causa de todo. Ya no hay culpables ni pecados.

Cuanto más te conoces, más te encuentra tu destino.
No pienses. Simplemente, siente tu presencia.

Con la experiencia directa de tu ser esencial, sientes la certeza de quién eres realmente y la Verdad no puede ser negada. Se trata de sentir el amor en tu corazón, mantener esa vibración amorosa que lo ama todo. El reconocimiento es irreversible, no hay vuelta atrás. Con la rendición tienes una comprensión más profunda de lo que es la vida. La Verdad final, como manifestaron claramente Ramana Maharshi y Nisargadatta Maharaj y todos los sabios antes de ellos, es que no hay ni creación ni destrucción, ni

nacimiento ni muerte, ni el destino ni el libre albedrío, ni la ruta ni ningún logro. Todo es Consciencia. Es muy sencillo. No pienses en que crees que lo has entendido. Simplemente, siéntelo con tu corazón.

Todo lo que hay es la Consciencia fluyendo a través de ti.
Y la mente no es más que un reflejo de la Consciencia.

Tu ser esencial es la Consciencia. La autorrealización es el estado de no-mente; el vacío total de la identificación con un yo individual. En ese estado, se experimenta la paz y la felicidad verdadera, porque ya no hay un ego que sienta culpa, odio, envidia, orgullo, vergüenza, vanidad, etc. Relájate y fluye con el cambio continuo. Hay que ver la vida como cambio. Si ahora estás viviendo un mal momento, recuerda que esto también pasará. Todo pasa. Siente la fascinación por descubrir tu ser y la gratitud por vivir en el paraíso. La vida es un juego, un acto de la gracia divina.

Todo forma parte del plan divino: el guion que ha escrito
la Consciencia para ti.

Si está en tu guion «despertar» del sueño y experimentar el ser impersonal que eres, sucederá. Y si has llegado hasta aquí, es porque está en tu camino (si no, no habrías leído este libro). Como dice Mooji: «Ten la actitud de que tú serás uno de los seres que despiertan y se iluminan». No te conformes con menos. ¡Prepárate para brillar con toda tu grandeza!

Ábrete a los milagros.
Reclama tu herencia: vivir en el paraíso en la tierra.

Ha llegado el momento de mostrarte tal y como eres. Has nacido con un regalo y el mundo lo está esperando. Tu «despertar» es muy importante para la Totalidad. Si te rindes, serás feliz y ser feliz es la mayor contribución que puedes hacer a los demás. «La felicidad es amor, no es otra cosa. El que sabe amar es feliz», señala Hermann Hess. Utiliza el poder de la rendición para propagar el amor al mundo. ¡Sé una expresión del amor incondicional que eres!

GRACIAS de corazón por querer rendirte.

Gracias por acompañarme en esta aventura. Recuerda: tú y yo somos lo mismo.

Todo es Uno.

Con amor,

MÒNICA

¿ERES UN SER «DESPIERTO»?

> No es fácil encontrar la felicidad dentro de nosotros mismos, pero es imposible encontrarla en ningún otro lugar.
>
> AGNES REPPLIER

«... es imposible encontrarla en ningún otro lugar.» Cuando «despiertas» del sueño de la personalidad, tienes la certeza de que tú eres la felicidad.

A continuación encontrarás un *check-list* que puedes responder con total honestidad para comprobar si ya eres un ser «despierto». Seguramente descubrirás que aún te falta desprogramar o invertir alguno de los programas de la matrix mental (a continuación encontrarás un anexo a modo de resumen para ver con claridad el cambio de paradigma de la rendición).

Responde con un «sí» o un «no» a lo siguiente y evalúa tu resultado final. Es probable que para algunas de estas afirmaciones tu respuesta sea «a veces». Si quieres analizarlo con más detalle, puedes evaluarlas del 0 al 10 de a qué nivel las tienes integradas en tu día a día:

1. Ya no crees que las cosas deberían ser diferentes a como son.
2. Eres feliz sin motivo alguno. Tu vida es mucho más placentera.
3. Estás en este mundo pero nada ni nadie te toca o te perturba.
4. Eres una versión más amorosa de ti mismo. Vibras muy alto.
5. Estás alerta y vigilante, observando tu vida como si fuera una obra de teatro.
6. Vives en un estado de relajamiento, tranquilidad y quietud interior.
7. No te crees ningún pensamiento. Los cuestionas todos.
8. Sientes que aquí y ahora todo está bien. Todo es perfecto.
9. Has soltado tu historia del pasado. Ya no te la crees.
10. Ya no quieres controlar nada ni a nadie.
11. No te planteas elegir porque sabes que no tienes elección.
12. No te identificas con el hacedor sino con el observador. Sabes que no tienes la autoría de las acciones.
13. Amas «lo que es», como si lo hubieras elegido.
14. No te tomas nada personalmente. Sabes que todo es impersonal.
15. Te has perdonado a ti mismo y a los demás.
16. Cuanto te sientes mal, indagas en tu interior.
17. Dejas que la vida te viva, sin tener preferencias personales.
18. No te sientes víctima.
19. No te sientes culpable ni culpas a nadie.
20. No te involucras ni luchas. Tus acciones son espontáneas e intuitivas. La acción es no-acción.
21. Honras al corazón, cuya máxima expresión es la confianza. No desconfías de nadie ni estás a la defensiva.
22. Ya no crees en un yo separado o individual.
23. Sabes que no tienes límites. Los únicos límites son sólo mentales.
24. Sólo tienes la sensación de la presencia amorosa impersonal Yo Soy.
25. No tienes deseos ni expectativas.

26. Vives en el no-saber con un asombro continuo.
27. No realizas ningún esfuerzo ni sacrificio.
28. Todo sucede de forma espontánea, natural en un fluir continuo.
29. No juzgas ni criticas.
30. No te preocupas por el futuro.
31. No te comparas.
32. No te sientes superior ni inferior a nadie.
33. Dado que tú eres lo que siempre has deseado, ya no buscas nada fuera. Has dejado de proyectar al exterior.
34. Te sientes pleno y satisfecho.
35. Ya no eres adicto a las fantasías.
36. Vives con desapego aceptando el cambio continuo.
37. Mantienes una estricta disciplina interior siendo el testigo neutral de todo.
38. Ya no dudas de tu Verdad.
39. Te sientes unido a Todo. Eres Uno con la realidad.
40. No sientes vergüenza por nada. Te muestras tal y como eres.
41. Vives en coherencia, siendo fiel a ti mismo.
42. Eres paciente. No tienes prisa.
43. Sabes que todo es neutral. Vives en ecuanimidad.
44. Te responsabilizas de tus circunstancias.
45. Sientes una gratitud infinita.
46. Practicas la compasión con los demás.
47. Pasas tiempo cada día en silencio y soledad.
48. Aceptas lo que no puedes cambiar.
49. Estás abierto a aprender continuamente.
50. Haces lo que amas, sin preocuparte por los resultados, aportando valor a los demás.

Analicemos ahora tus resultados:

– ¿Cuántos «sí» has respondido? ¿Son más de la mitad?
– Si has utilizado la evaluación del 0 al 10, ¿cuántas afirmaciones has valorada por debajo del 5? ¿Cuáles son específicamente?
– ¿Qué afirmaciones han puntuado por encima del 5?
– ¿Tienes algún 10? ¿Y algún 0?
– ¿Cuál es tu conclusión final?

Como resumen, recuerda que el ego o falso yo proyecta al exterior, separa, mide, calcula, analiza, valora, controla y concluye en un esfuerzo por evadir la marcha natural de las cosas, como si su mayor función fuese resistir al destino. De esta forma, crea sufrimiento porque cada vez que deseas algo diferente a «lo que es», te haces daño y eres más dependiente. Al contrario, si te retiras del conflicto interior y te mantienes quieto

interiormente, en silencio, hasta que la claridad pueda instaurarse, mantienes un estado de paz y equilibrio. Sabes que eres un ser «despierto» cuando nada ni nadie puede perturbar ese estado natural interior.

Es muy doloroso luchar contra la vida.
Sé amoroso con ella; ama todo «lo que es».

Sigue «despertando» y estabilizando tu mente con el nuevo paradigma. «Comprender quién eres realmente es mucho más importante que perseguir aquello que deberías ser. ¿Por qué? Porque si comprendes lo que eres, empieza un proceso de transformación espontáneo, mientras que si tratas de convertirte en aquello que crees que deberías ser, no se produce ningún cambio, sino tan sólo una continuación de lo viejo con una apariencia diferente», señala el maestro Jiddu Krishamurti.

DECLARACIONES DE RENDICIÓN

Cada día declárate lo que quieres en tu vida.

LOUISE HAY

Una forma sencilla de reprogramar tu mente es a través de las afirmaciones o declaraciones. Puedes repetirlas mentalmente o escribirlas varias veces en un cuaderno para que poco a poco tu mente vaya grabándolas. A continuación, encontrarás algunos ejemplos que te servirán para practicar la rendición. Puedes crear tus propias declaraciones, según lo que más necesites en este momento.

– Me abro a los milagros cuando soy fiel a mí mismo.
– Si viene de fuera o de alguien, no es felicidad.
– El mundo está a mis órdenes.
– Confío en mi esencia divina. Me rindo a ella.
– Me relajo y dejo a la vida que fluya de forma natural.
– Todo es un acto de la gracia divina.
– La vida sabe mejor que yo lo que me conviene.
– No quiero que nada sea diferente a como es.
– Amo «lo que es».
– No soy nadie y lo soy todo.
– Dejo que sea. *Let it be*.
– Dejo que suceda lo que tenga que suceder.
– Una persona relajada es una persona empoderada.
– Sólo la rendición puede darme lo que busco en el amor.
– Donde antes había un programa, ahora estoy yo.
– Yo soy la causa de todo.

– Si no ha llegado el momento de que algo suceda, no sucederá.
– Sólo existe el amor. Todo es amor. Yo soy amor.
– Todo pasa, todo es temporal y cambiante. Esto también pasará.
– No permito que nada del exterior me perturbe.
– Aquí y ahora, todo es perfecto.
– Soy perfecto tal y como soy.
– No hay ningún motivo para no amarme o amar a los demás.
– La vida siempre me trae todo lo que necesito en cada momento.
– Todo es energía. Estamos interconectados. La separación es aparente.
– Soltando al ego, me libero de todas mis limitaciones.
– Conformarme con menos de lo que merezco es castigarme.
– Yo Soy, por lo tanto merezco.
– Cuando me rindo, lo que queda es el amor.
– Me permito brillar con toda mi grandeza.
– Todos los miedos son sólo un programa mental.
– Todos los problemas sólo existen en mi mente.
– El corazón es libre. La mente está condicionada.
– Muere lo falso. Lo verdadero es eterno.
– La Verdad está en lo desconocido.
– Sólo se requiere soltar quien creo ser para ser quien verdaderamente soy.
– El ego es carente y crea insatisfacción crónica.
– Soy la observadora y no la hacedora.
– Me elevo por encima de la dualidad para vivir con alegría y paz.
– Todo es posible. Los únicos límites son mentales.
– Soy alguien sin futuro.
– No tengo una historia ni pasado.
– El tiempo sólo existe en mi mente.
– Todo el sufrimiento es mental y absurdo.
– No sé nada.
– Soy aquello que busco.
– Ningún pensamiento es verdad.
– Quien yo soy no puede ser percibido por la mente, sólo experimentado con el corazón.
– No tengo deseos ni expectativas.
– Nada es personal. Todo es impersonal o espiritual.
– Ya vivo en el paraíso.
– Ya soy quien quiero ser.
– Yo soy la perfección que actúa.
– Yo soy el amor de mi vida.
– Yo soy el único creador de mi vida.

– Yo soy el gozo.
– Yo soy todo lo que deseo.
– Yo soy la única autoridad que gobierna mi vida.
– Yo soy la libertad.
– Yo soy el vacío.
– Yo soy lo desconocido.
– Yo soy lo que soy.

Además de las afirmaciones, puedes crear tus propias oraciones. Orar es un acto de rendición, que fortalece tu voluntad de entregarte a la vida o Existencia. Por ejemplo, repítete lo siguiente:

Me rindo a la vida.
Me rindo al silencio.
Me rindo al amor.
Me rindo a sentir.
Me rindo a «lo que es».
Me rindo a mi ser esencial.
Me rindo a la impermanencia.
Me rindo al presente.
Me rindo a la inocencia.
Me rindo a la felicidad.
Me rindo a mi pasión.
Me rindo a mi corazón.
Me rindo a lo desconocido.
Me rindo al vacío.
Me rindo a la ecuanimidad.
Me rindo a la compasión.
Me rindo a la alegría.
Me rindo a fluir.
Me rindo a la aceptación.
Me rindo a no-saber.
Me rindo a los milagros.
Etc.

CAMBIO DE PARADIGMA MENTAL

Somos aquello que creemos.

WAYNE DYER

Si crees que eres la pequeña personalidad, manifestarás una realidad limitada en tu vida. Si al contrario, crees que eres la amorosa presencia impersonal, todo será un milagro. Como sabes, el cambio de paradigma mental se logra a través de la rendición completa de la mente condicionada al servicio del corazón. Dicho de otra forma: abriendo la mente y el corazón. Como sabes:

En ausencia de tu yo individual, emerge la presencia de tu ser esencial.

Las dos identidades no pueden coexistir. Vivir en la presencia Yo Soy es vivir en el amor. Vivir en el yo personal, es vivir en el miedo. Tú eliges en cada momento, consciente o inconscientemente, con qué te identificas y a través de qué paradigma percibes la realidad. Puedes cambiar tu paradigma invirtiendo el pensamiento (cambiando el foco de atención hacia dentro). A continuación, encontrarás un resumen de las diferencias entre los dos paradigmas mentales, el de la mente recta y la mente errónea.

CONSCIENCIA **VIVIR EN EL SER IMPERSONAL** **O PRESENCIA YO SOY** (con el corazón abierto)	**PROGRAMAS DE** **LA MATRIX MENTAL** **VIVIR EN EL YO PERSONAL** **O EGO** (con el corazón cerrado)
AMOR	**MIEDO**
Unidad	Separación
Enfoque hacia dentro	Proyección hacia fuera
Estado natural del no-yo	Estado mental del yo
Realidad Suprema-campo cuántico	Mundo físico espacio-tiempo
No-dualidad	Dualidad
Aceptación	Resistencia
Abundancia	Escasez
Responsabilidad	Victimismo
Madurez	Inmadurez
Presente	Pasado/Futuro
Confianza	Desconfianza
Libertad	Esclavitud
Gozo, felicidad permanente	Círculo placer-dolor
Plenitud	Carencia
Inocencia	Culpa
Fluidez	Control
Igualdad	Desigualdad. Comparaciones
Autenticidad	Falsedad. Máscaras
Honestidad	Autoengaño, mentiras
Autorrealización	Egocentrismo
Amor propio, merecimiento, autovalía	Baja autoestima
Ecuanimidad	Preferencias personales, juicios
Humildad	Arrogancia
Gratitud	Ingratitud, Queja

Tranquilidad	Preocupación
Desapego	Apego
Coherencia	Incoherencia
Compasión	Impiedad, pena
Foco	Dispersión
Compromiso, responsabilidad	Irresponsabilidad
Conciencia, presencia	Fantasía
Sabiduría	Ignorancia
Flexibilidad	Rigidez, escepticismo
Acción	Reacción
Creatividad	Mediocridad
Armonía	Conflicto
Modestia, sencillez	Orgullo, vanidad
Generosidad	Avaricia
Admiración	Envidia
Fidelidad	Infidelidad
Silencio	Ruido mental, neurosis
Quietud interior	Cambio continuo
Pasión, motivación	Apatía, desmotivación
Positivismo	Negatividad
Belleza	Fealdad
Intuición	Racionalidad, escepticismo
Optimismo	Pesimismo
Respecto	Manipulación
Perfección	Imperfección
Paciencia	Impaciencia
Relajamiento	Ansiedad
No-sé	Expectativas
Luz	Sombra

(Esta lista no pretende ser completa. Puede ser que haya programas que tú tengas que no estén en la lista. Añádelos y modifícala como más te convenga y te sirva.)

Te recomiendo que para tu desprogramación, te enfoques en dos o tres programas como máximo al mismo tiempo. No quieras correr ni hacerlo todo de golpe porque te sabotearás. Recuerda que no es necesario luchar ni forzar nada. Se trata simplemente de observar, aceptar, soltar y dejar de reaccionar sin involucrarte para que de forma natural, se deshagan. El invertir el pensamiento es un ejercicio a base de mucha repetición. Aprendemos por repetición. Tienes que perseverar hasta que los nuevos circuitos neuronales se establezcan como predominantes.

De la lista anterior, selecciona aquellos programas que crees que más refuerzan la identidad de tu ego o falso yo. Y conviértete en un vigilante de tu mente. Mantente muy atento y poco a poco, deja de ser tú para simplemente ser (esto representa el fin de toda reactividad automática).

Recuerda que la vida no es nada más que un juego.
¡Diviértete deshaciendo los programas de la matrix mental!

Cuando consigas estar tú, la Consciencia (amor), donde antes había un programa automático, habrás ganado el juego de la vida. Ábrete al amor que mereces. «La falta de amor es la mayor pobreza», afirmaba la madre Teresa de Calcuta.

¿QUÉ PUEDES HACER A PARTIR DE AHORA?

El poder de la rendición es el poder del amor

Cuando el ego se rinde, lo que queda es el amor.

Querido lector, querida lectora:

- ¿Te gustaría propagar el amor en el mundo?
- ¿Quieres contribuir a que haya más personas que vivan desde el ser esencial y amoroso que somos?
- ¿Te imaginas cómo cambiaría el mundo si todos aprendiéramos a usar la rendición?

Mi misión en esta vida es ayudar a las personas a ser libres, a «despertar» del sueño de la personalidad o ego, para liberar el ser esencial y descubrir el infinito potencial que tenemos. Todos, sin excepción, podemos manifestar la vida de nuestros mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo. Deseo de corazón que mi propio testimonio te haya inspirado y servido como guía para tu propio proceso de liberación.

¡No te conformes! Te mereces lo mejor. Ábrete al amor de tu ser. Ha llegado el momento de empezar a vivir con otro paradigma mental para descubrir la vida real, que nos hemos estado perdiendo. Estás aquí para ser feliz y gozar del vivir. No hay tiempo que perder.

- Habiendo descubierto al ser infinito e inagotable que eres, ¿por qué querrías volver a vivir en el armario diminuto de tu ego?
- Habiendo experimentado la libertad y el gozo permanente, ¿por qué deberías conformarte con el placer temporal del ego que te hace esclavo de algo externo?

Si quieres contribuir a difundir el poder de la rendición en el mundo y crees que es importante que otras personas descubran cómo liberarse de la matrix mental o sueño del abuso para volver al paraíso en la tierra, te pido por favor que hagas lo siguiente:

1. Regala este libro a todas las personas que quieres, como muestra de tu amor.
2. Hazte una foto con el libro, súbela a las redes sociales y etiquétame. Mi Instagram es @monicafuste y será un regalo para mí recibir tu foto.
3. Envíame un correo a <contacto@monicafuste.com> con tu opinión sobre el libro o una foto para que pueda compartirla.

4. Si lo prefieres, puedes grabar un corto vídeo con tu móvil, explicando cómo te ha ayudado este libro y recomendándolo para que otras personas aprendan a usar la rendición.

Gracias, gracias y mil gracias por leerme, recomendarme y sobre todo, por querer aprender a usar el poder de la rendición para manifestar la vida de tus mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo.

¡Tengo un regalo para ti! Empieza descargándote mis recursos gratuitos aquí:

<https://www.monicafuste.com/recursos-gratuitos/>

Si te ha gustado este libro, te encantarán mis libros anteriores, donde comparto todo lo que he aprendido a lo largo de más de diez años de continua superación y búsqueda espiritual. Son libros inspiradores, impactantes y transformadores porque surgen de la propia experiencia personal. Te animo a seguir invirtiendo en ti con lecturas como éstas para vivir plenamente con el corazón abierto.

Mis otros libros publicados son:

— *Despierta ¿vives o sobrevives?*, autoeditado, 2009.
— *El mejor año de tu vida. Deja que suceda lo que tenga que suceder*, Editorial Al Revés, Barcelona, 2011 y Editorial Planeta Mexicana, bajo el sello DIANA, 2012.
— *SuperAcción. Acelera tu ruta al éxito con un innovador método de coaching de alto impacto*, Ediciones Obelisco, 2013.
— *Sé Tu Mejor Aliado. 10 pasos para vivir con abundancia y alcanzar la paz mental*, autoeditado, 2016.

Encontrarás más información sobre los libros en mi web. Y si lo que necesitas es un acompañamiento más personalizado para descubrir quién eres realmente y poder vivir de tu talento, creando un negocio rentable y escalable, te recomiendo que consultes mis programas de *mentoring* de alto impacto y mis cursos online del Instituto de SuperAcción y de Coach Premium. Será un placer trabajar contigo de forma personalizada y acompañarte en tu camino de crear la vida que deseas. Puedes encontrar más información de mis programas de *mentoring* y cursos online en mis webs:

<www.monicafuste.com>
<www.institutodesuperaccion.com>
<www.coachpremium.com>

Estoy cien por cien comprometida con mi propósito divino de compartir todo lo que a mí me ha ayudado a manifestar la vida de mis mayores sueños, con facilidad y sin esfuerzo. Deseo con todo mi corazón que tú también reconozcas por fin quién eres

realmente para vivir la vida extraordinaria que mereces. Por esto te invito a seguirme en las redes sociales donde cada día comparto contenido de valor para seguir ayudándote a «despertar» y ser libre en todas las áreas de tu vida:

– <https://www.instagram.com/monicafuste/>
– <https://www.youtube.com/monicafuste>
– <https://www.facebook.com/monicafuste.coach/>
– <https://twitter.com/monicafuste>
– <https://www.linkedin.com/in/monicafuste>

Gracias por estar aquí y por haber elegido aprender el poder de la rendición para experimentar el amor que eres. Al rendir tu mente al servicio del corazón, estás ayudando al mundo a «despertar» del sueño del miedo.

¡Gracias de corazón!

Con todo mi amor incondicional,

MÒNICA

AGRADECIMIENTOS

Gracias a ti, querido lector o querida lectora, por estar aquí y por ayudarme a propagar el poder de la rendición en el mundo.

Doy las gracias a todos los que de una forma u otra formáis parte de mi vida y a los que os habéis cruzado en algún momento en mi camino. En especial quiero dar las gracias a mis padres, Lluís y Rosa, que habéis sido mis grandes maestros y que sin vosotros, nada de esto sería posible. Gracias por estar siempre allí de forma incondicional, apoyándome y respetando mis momentos de soledad. Doy las gracias también a todos los que me acompañáis en esta aventura, que estáis en mi corazón y me lleváis en el vuestro. Gracias a David por ayudarme a rendirme completamente. A Carlos, Mónica, Helena, Alfons, Rut, Lluís, Marina, Mar, Deya, Rafel, María, Kiko, Nacho, Alba, Raquel, Sandra, Ángel, Iván, Sara y Ray. Y, por supuesto, a mi gran inspiración divina: mi querida prima hermana Cristina, a quien he dedicado este libro, y a sus hermanos: Carmina, Tat y Miquel, y sus respectivas familias. Al resto de mi familia y a todos mis ancestros, gracias por ser parte de mí.

Gracias de corazón a todos mis lectores, clientes, alumnos y seguidores que habéis confiado en mí a lo largo de estos más de diez años. Gracias también a todos aquellos que me habéis dado la oportunidad de publicar, de dar conferencias y de impartir formación. En especial, gracias a Borja Vilaseca por contar conmigo como profesora del Máster de Desarrollo Personal y Liderazgo. Por supuesto, mil gracias también a mi equipo, sin el cual, nada de esto hubiera sucedido: Lou, Noreida, Javi y Marc.

Quiero agradecer también a mi querida amiga, Rut Nieves por escribirme el prólogo. Y a mi editor, Roger Domingo, y a la editorial Alienta del Grupo Planeta por creer en este manuscrito.

Por último, gracias a todos los autores que me han inspirado y enseñado con sus libros y eventos. Gracias a todos los que se dedican a investigar y divulgar el desarrollo del potencial humano y a los grandes sabios, a lo largo de toda la historia, por haber dejado su legado en la realización del ser. Agradezco a la gracia divina por haberme bendecido con el aprendizaje de la rendición. Y doy gracias a la vida por ser mi mayor maestra y por todas las adversidades y experiencias dolorosas vividas, que me han ayudado a «despertar». Gracias por la oportunidad de vivir esta fascinante experiencia humana. Gracias infinitas por cada nuevo día.

Y en definitiva, gracias al Universo entero y a todos los seres humanos, del pasado, el ahora y el futuro, por formar parte de la Unidad que somos.

LIBROS RECOMENDADOS

Adyashanti, *La Danza del Vacío*, Ediciones Gaia, Madrid, 2008.
Balsekar, Ramesh, *La sabiduría de Balsekar*, Gulaab, Madrid, 2005.
—, *El Buscador es lo buscado*, Ediciones Gaia, Madrid, 2005.
Bernstein, Gabrielle, *El universo te cubre las espaldas*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2016.
Cañete, Curro, *El poder de confiar en ti*, Editorial Planeta, Barcelona, 2019.
Carse, David, *Perfecta brillante quietud*, Ediciones Gaia, Madrid, 2009.
Corbera, Enric, *Curación a través de Un curso de milagros*, El Grano de Mostaza , Barcelona, 2014.
—, *Yo soy tú*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2016.
De Mello, Anthony, *Una llamada al amor*, Sal Terrae, Santander, 1992.
Dispenza, Joe, *Deja de ser tú*, Urano, Madrid, 2012.
—, *Sobrenatural*, Urano, Madrid, 2018.
Dyer, Wayne, *El poder de la intención*, Debolsillo, Barcelona, 2016.
—, *En busca del equilibrio*, Debolsillo, Barcelona, 2014.
—, *Caminos de sabiduría*, Debolsillo, Barcelona, 2015.
Fenner, Peter, *Mente radiante*, Aguilar, Barcelona, 2014.
Ferrini, Paul, *Amor sin condiciones*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2010.
Foster, Jeff, *La más profunda aceptación*, Sirio, Málaga, 2014.
Foundation for Inner Peace, *Un curso de milagros*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2018.
Fusté, Mònica, *Despierta ¿vives o sobrevives*, autoeditado.
—, *El mejor año de tu vida*, ALREVÉS, Barcelona, 2011.
—, *Sé tu Mejor Aliado*, autoeditado.
—, *SuperAcción*, Ed. Obelisco , Barcelona, 2013.
Gangaji, *El diamante en tu bolsillo*, Ediciones Gaia.
Gueshe Tempa Dhargey, *Lam Rim*, Ediciones Dharma, Alicante, 1990-2004.
Hawkins, David, *Dejar ir*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2014.
K. Anthony, Carol, *Guía del I'Ching*, La Liebre de Marzo, Barcelona, 1997.
Katie, Byron, *Amar lo que es*, Books4pocket, Madrid, 2009.
—, *Mil nombres para el gozo*, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2013.
—, *Una mente en paz consigo misma*, Urano, Madrid, 2018.
Kornfield, Jack, *La sabiduría del corazón*, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2010.
Krishnamurti, Jiddu, *Darse cuenta*, Ediciones Gaia, Madrid, 2010.

—, *Relación y amor*, Kairós, Barcelona, 2019.
—, *Más allá del pensamiento*, Sirio, Málaga, 2004.
—, *Ante un mundo en crisis*, Ediciones Gaia, Madrid, 2007.
—, *Dicho de Krishnamurti*, Sirio, Málaga, 2003.
Maharaj, Nisargadatta, *Yo soy eso*, Sirio, Málaga, 2000.
Maharshi, Ramana*,La búsqueda del Ser*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2010.
Martin, Consuelo, *El Arte de la contemplación*, Ediciones Gaia, Madrid, 2007.
Mooji, *Fuego Blanco*, El Grano de Mostaza, Barcelona, 2016.
Moorjani, Anita, *Morir para ser yo*, Ediciones Gaia, Madrid, 2013.
Nieves, Rut, *Cree en ti*, Editorial Planeta, Barcelona, 2017.
—, *Haz tus sueños realidad*, Editorial Planeta, Barcelona, 2018.
Nieves, Rut, *El amor de tu vida*, Editorial Planeta, Barcelona, 2016.
Osho, *Madurez*, Debolsillo, Barcelona, 2005.
—, *La pasión por lo imposible*, Debolsillo, Barcelona, 2005.
Parson, Tony, *La Nada que lo es todo*, Ediciones Gaia, Madrid, 2009.
Saint-Exupéry, Antoine, *El Principito*, Salamandra, Barcelona, 2001.
Singer, Michael, *La liberación del alma*, Ediciones Gaia, Madrid, 2014.
Subirana, Miriam, *Cómplices*, Editorial Kairós, Barcelona, 2019.
Tolle, Eckhart, *El silencio habla*, Ediciones Gaia, Madrid, 2009.
—, *Un nuevo mundo ahora*, Debolsillo, Barcelona, 2017.
Torres, Sergi, *¿Me acompañas?*, Urano, Madrid, 2017.
—, *Saltar al vacío*, Presencia, Barcelona, 2014.
—, *Un puente a la realidad*, Urano, Madrid, 2017.
Vilaseca, Borja, *Encantado de conocerme*, Debolsillo, Barcelona, 2013.
Watts, Alan, *Esto es esto*, Kairós, Barcelona, 2010.
—, *Nueve meditaciones*, Kairós, Barcelona, 1998.
Williamson, Marianne, *Volver al amor*, Books4pocket, Madrid, 2008.
—, *El Valor de lo Femenino*, Urano, Madrid, 1994.

NOTAS

1. Te invito a compartir tu experiencia mientras lees este libro, en mi grupo privado de Facebook de Coach Premium, ya que me encantará acompañarte de una forma más cercana. Puedes unirte a esta gran comunidad aquí: <https://www.facebook.com/groups/coachpremium/>.

2. Te invito a seguirme en mi Instagram, @monicafuste, para que veas las imágenes que comparto a menudo en mis *stories*.

3. Te invito a compartir tu experiencia en mi grupo privado de Facebook de Coach Premium, ya que será un placer acompañarte de una forma más cercana. <https://www.facebook.com/groups/coachpremium/>.

4. Si necesitas ayuda para confiar más en ti, te recomiendo que consultes mi videocurso «Consciencia espiritual: Cómo aumentar tu autoconfianza, alcanzar la paz mental y vivir con abundancia».

5. Si quieres saber más sobre este tema, puedes ver este post (que incluye un vídeo) en mi blog <https://www.monicafuste.com/como-dejar-de-compararte-de-una-vez-por-todas-5-trucos-infalibles/>.

6. Si te interesa profundizar en este tema, puedes mirar este post (con vídeo incluido,) en mi blog: <https://www.monicafuste.com/las-5-heridas-quete-impiden-ser-tu-mismo/>.

7. Si quieres saber cómo lo hago, puedes leer el siguiente post en mi blog: <https://www.monicafuste.com/7-trucos-imprescindibles-para-actualizartea-diario/>.

8. Si necesitas ayuda con esto, te recomiendo mis programas de *mentoring* o mi curso online: «Reinvéntate: Cómo descubrir y poner en marcha el negocio que llevas dentro». <https://www.institutodesuperaccion.com/programareinventate/>.

9. Si quieres profundizar sobre el tema de la abundancia, te recomiendo mi libro *Sé tu Mejor Aliado* y el siguiente post: <https://www.monicafuste.com/10-habitos-para-atraer-la-abundancia-en-tu-vida/>.